111 RICETTE

€1,50

Cotto e mangiato

MAGAZINE

giugno 2021

Zucchine alla ribalta

16 RICETTE ORIGINALI

Pesche e albicocche

10 DESSERT PER L'ESTATE

Virtù dei mirtilli

5 IDEE NON SOLO DOLCI

Paese che vai,

cotolette che trovi...

Le ricette di Tessa

A TAVOLA IN MENO DI

30 MINUTI

IL PESCE È FACILE

con queste nostre 25 ricette

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.42 - Prima immissione: 1 giugno 2021 - Prezzo €1,50

10042

9 772284 429006

Cotto e mangiato

Editoriale *giugno*

Appartenete alla numerosa schiera di coloro che pensano che il **pesce** sia un alimento sano e squisito, ma sia meglio (vuoi per pigrizia vuoi per scarsa fiducia nelle proprie capacità ai fornelli) mangiarlo al ristorante oppure a casa d'altri? Siete ancora succubi del preconcetto che il pesce emani cattivo odore e costringa a manovre cruente e difficili da chirurgo in trincea, prima di essere cucinato a dovere? E gli scarti, poi? Accidenti che impiccio.

Bene, questo scenario appartiene ormai al passato. I banchi dei supermercati sono affollati di pesci squamati, sviscerati e pronti per la padella, e ormai anche le pescherie si sono adeguate, le più evolute offrono addirittura spiedini pronti per la griglia già guarniti con le verdure, sardine e alici già private di teste e lische e deliziosi ragù già preparati con pesci piccoli, e forse meno pregiati, ma freschissimi e oltremodo saporiti. E noi vi proponiamo **25 ricette** di provenienza disparata, ma tutte accomunate dalla semplicità e dalla velocità con cui si passa dalla materia prima al boccone inforcato.

A far compagnia al pesce, ci finiscono le **zucchine** in abiti estivi con croccanti impanature, mescolate in allegre insalate o in una serica crema fredda, e le **insalate russe**, con la ricetta originaria (o meglio, ritenuta tale) che apre la via a 5 estrose e gustose interpretazioni.
Vi parliamo anche di **tre cotolette ghiotte**, tradizionali ma non milanesi, di tre modi per cuocere la **mozzarella** e di tre sostanziose e antiche pietanze coi **fagioli**.
Tessa Gelisio, **Andrea Mainardi**, **Renato Bosco** (con una magnifica pizza fritta arricchita con ingredienti della sua terra) e **Svuotafrigo** (immaginiamolo come un signore austero, alto ed asciutto, di mezza età e con abiti scozzesi) rappresentano come al solito la parte più pratica e intelligente della rivista e quindi non abbisognano di alcuna presentazione.

Ci traghetta verso i dolci **l'avocado** che con la versatilità che lo contraddistingue concede le sue grazie tanto a un *french toast* quanto a un gelato con menta e cioccolato; così in una rapida carrellata passiamo dai dolci con **pesche** e/o **albicocche** a un famoso semifreddo italiano, lo **zuccotto**, qui sia nella versione tradizionale che in una interpretazione più estiva con le fragole, e infine a un altro tema classico della pasticceria italiana, i **dolci al caffè**. E come di rito, col caffè chiudiamo questa abbuffata virtuale.

Buona lettura.
Luca Turchi

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Tutti gli articoli contenuti in Cotto e mangiato magazine sono da intendersi a riproduzione riservata ai sensi dell'Art. 7 R:D: 18 Maggio 1942 n. 1369

Sommario

Cotto e mangiato

15
TEMA DEL MESE
Orata al forno con verdure estive

22
A TAVOLA IN 30 MINUTI
Le ricette di Tessa Gelisio
Idee semplici e originali da preparare in men che non si dica!

10
IN COPERTINA
Cucinare il pesce è facile
25 modi di prepararlo presto e bene

45
Le ricette svuotafrigo
Fusilli al pesto di rucola e pinoli

35
Le ricette di una volta
Fagioli e cozze

26
LE RICETTE DELLO CHEF
ANDREA MAINARDI

30
3 COTTURE
MOZZARELLA FIOR DI LATTE

32
I CONTRASTI
DUE MODI PER DIRE AVOCADO

34
RICETTE DI UNA VOLTA
I FAGIOLI

37
ECCELLENZE TRICOLORE
PEPERONE CRUSCO DI SENISE IGP

38
+ GUSTO – SPESA

41
IN VINO VERITAS
PINOT NERO

42
LE RICETTE SVUOTAFRIGO
INSALATE DA CUOCERE

48
LE RICETTE DEL BENESSERE
MIRTILLI, PICCOLI E PREZIOSI FRUTTI

49
L'ANGOLO DELLA SALUTE
CONSIGLI PER L'ESTATE

giugno

53
Brutto ma buono
Marillenknödel, canederli dolci

59
COLTO E MANGIATO
ZUCCHINE

69
CLASSICA CON BRIO
INSALATA RUSSA

74
RICETTA STEP BY STEP
PIZZA FRITTA CON FARINA 0 BIO

76
TECNICHE IN CUCINA
CUOCERE CON LA RAPIDA ED ECONOMICA WOK

78
L'ITALIA IN TAVOLA
COTOLETTA, DAL PIEMONTE ALLA SICILIA

80
HAI MAI PROVATO CON
L'AGLIO NERO

84
SCUOLA DI PASTICCERIA
LO ZUCCOTTO

88
PASTICCERIA
I DOLCI AL CAFFÈ

60
Colto e mangiato
Frittelle di zucchine con basilico ed erba cipollina

50
BRUTTO MA BUONO
10 dolci con *pesche e albicocche*

94
SLURP! IN CUCINA CON I BAMBINI
GELATINE ALLA FRUTTA

96
IN PRIMO PIANO

98
COTTO E MANGIATO TV
LE NOVITÀ E I MENU IN ONDA A GIUGNO

71
Classica con brio
Insalata russa con barbabietole

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

Antipasto calabrese p. 25
Tartare di manzo coreana p. 26
Cestino di cipolla rossa e mozzarella al forno p. 30
Sandwich di mozzarella e melanzane p. 31
Filoscio napoletano in padella p. 31
Pane tostato con crema di robiola e ravanelli p. 38
Tortini di bietola p. 38
Quiche con spinaci e crema di feta p. 43
Bruschette con mirtilli, caprino e miele p. 47
Stick di zucchine croccanti al panko p. 60
Involtini di zucchine con caprino e basilico p. 62
Involtini di zucchine con formaggio spalmabile e pomodori secchi p. 62
Crema fredda light di zucchine p. 63
Vellutata di zucchine, patate e panna p. 63
Quiche di zucchine light p. 65
Pizza fritta con farina 0 bio p. 74

PRIMI PIATTI

Crespelle con asparagi, robiola e radicchio p. 22
Risotto prosecco e gamberetti in cialda di Parmigiano Reggiano p. 23
Farfalle verdi p. 24
Cous cous freddo di verdure croccanti con granella di mandorle tostate p. 27
Fagiolata p. 34
Orecchiette piccanti con rucola e pomodorini p. 44
Fusilli al pesto di rucola e pinoli p. 45
Lasagne di zucchine ripiene di spinaci e ricotta p. 65
Insalata di riso con zucchine, avocado, olive e capperi p. 66
Spaghetti con zucchine e bottarga p. 66
Ramen giapponese all'aglio nero p. 80
Crema di patate e aglio nero p. 91

SECONDI PIATTI

Salmone arrostito con burro alle erbe p. 11
Teriyaki salmon p. 12
Merluzzo in salsa di pomodoro con olive e capperi p. 12
Sarde a beccafico p. 13
Filetti di cernia al limone p. 13
Anelli di calamari marinati p. 14
Orata al sale con limone e rosmarino p. 14
Orata al forno con verdure estive p. 15
Spigola al cartoccio p. 15
Pesce spada alla siciliana p. 16
Orata all'acqua pazza p. 16
Orata all'acqua pazza al forno p. 16
Frittelle di gamberetti p. 17
Gran fritto di pesce con verdura p. 17
Gran fritto di pesce e verdura con pastella p. 17
Tataki al salmone p. 18
Tataki al salmone con pepe nero e coriandolo p. 18
Sogliola alla mugnaia p. 18
Coda di rospo alla catalana p. 19
Coda di rospo al forno con erbe aromatiche p. 19
Triglie al pomodoro p. 19
Trota al vapore con aromi p. 20
Ceviche di branzino p. 20
Cotoletta di pesce sciabola p. 21
Frittata di zucchine e smogbro p. 24
Insalata di pollo, patate e limone p. 25
Pollo all'arancia p. 27
Filetto di tacchino con salsa tonnata p. 28
French toast con uova e salsa guacamole p. 33
French toast con uova e salsa guacamole, scalette di Parmigiano Reggiano e pomodori ramati p. 33
Fagioli all'uccelletto p. 35
Fagioli e cozze p. 35
Insalata fresca con mirtilli p. 46
Frittelle di zucchine con basilico ed erba cipollina p. 60
Zucchine con pomodoro, mozzarella e basilico p. 61
Polpette vegetariane con zucchine, finocchi e ceci p. 62
Insalata di zucchine grigliate con feta e rucola p. 64
Zucchine gratinate con caciocavallo stagionato p. 64
Zucchine gratinate con pangrattato e besciamella p. 64
Insalata russa con gamberi e avocado p. 71
Insalata russa con sardine e formaggio p. 72
Insalata russa con mele, noci e pollo p. 73
Cotoletta alla piemontese (o in carpione) p. 78
Cotoletta alla palermitana p. 79
Cotoletta alla Petroniana (o alla bolognese) p. 79

CONTORNI E SALSE

Scarola ripassata con olive, capperi e pinoli p. 43
Scarola ripassata con alici p. 43
Spinaci alla catalana p. 44
Spinaci alla catalana con pancetta croccante p. 44
Medaglioni di carote e anacardi p. 49
Chips di zucchine al forno p. 59
Zucchine alla Scapece p. 61
Fiori di zucchina fritti p. 63
Maionese fatta in casa p. 69
Insalata russa tradizionale p. 69
Insalata russa vegana p. 70
Maionese allo yogurt p. 70
Verdure *stir fry* (saltate) p. 76
Aioli all'aglio nero p. 91

DOLCI

Mousse di ricotta p. 28
Gelato all'avocado e menta con top di cioccolato p. 32
Stecco di banana ricoperto di cioccolato fondente con granella di nocciole p. 39
Dorayaki alla crema di nocciole p. 39
Cestini pasta fillo con mirtilli p. 47
Budino di mirtilli con semi di chia p. 48
Pancake con mirtilli p. 48
Pesche grigliate, aromatizzate al Vin Santo p. 50
Smoothie con cocco e pesca p. 51
Smoothie tropicale p. 51
Mini-cheesecake con roselline di pesca p. 51
Peach leather rolls p. 52
Gelato albicocca e yogurt p. 52
Marillenknodel (canederli dolci) p. 53
Pane dolce senza impasto con albicocche disdiratate p. 54
Tatin di albicocca aromatizzata al passito p. 55
Bellini panna cotta p. 56
Zuccotto p. 84
Zuccotto con fragole, lamponi e yogurt greco p. 86
Torta gelato mocaccino p. 88
Torta gelato ai tre strati p. 89
Semifreddo al cappuccino p. 90
Semifreddo alla Nutella p. 91
Granita caffè e *Kahlùa* p. 92
Granita al caffè e mandorle p. 92
Fiorellini di mango p. 94
Macedonia di frutta in gelatina p. 94
Mini ciambelle mosaico p. 95
Dessert alle fragole p. 95

zampediverse

Cotto e mangiato

MAGAZINE

luglio 2021

Poggiamestolo e reggi coperchio

PRATICO SUPPORTO PER APPOGGIARE FINO A 4 UTENSILI DA CUCINA E COPERCHI DI OGNI DIMENSIONI. È resistente al calore, lavabile in lavastoviglie e antiscivolo. Comodo e funzionale, occupa poco spazio perché è pieghevole e può essere appeso.

DISPONIBILE IN 2 COLORI A SCELTA: ROSA O VERDE

RIVISTA + GADGET solo 6,00€

Dal 6 luglio in edicola con la rivista

Prodotti di stagione
giugno

Benvenuta estate, con la rinfrescante frutta, succosa e dolcissima, le tante insalate, erbe e gli ortaggi colorati… Senza dimenticare il protagonista dei mesi caldi, il pesce!

FRUTTA

Albicocche, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, Pesche, Pere, Susine

VERDURA

Aglio, Alloro, Asparagi, Bietole, Carote, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Insalata, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Porri, Prezzemolo, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Zucchine

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi Rosa, Granghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli Fragolini, Pesci San Pietro, Polpi, Rane Pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugarelli, Triglie Di Scoglio, Trote, Vongole Veraci, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 6 luglio

IN COVER

Sorbetti, gelati e granite

Gustosi, leggeri e rinfrescanti sorbetti, gelati e granite sono l'ideale in piena estate. Vi proporremo tante idee per realizzarli non solo con la frutta...

COLTO E MANGIATO

Melanzane

Viola, bianca, nera, lunga, tonda o ovale, tante varietà di questo ortaggio mediterraneo, apprezzate soprattutto nella stagione calda, proposte in originali e sfiziose preparazioni.

CLASSICA CON BRIO

Spaghetti al pomodoro

Il primo piatto più semplice e allo stesso più amato, da grandi e piccini, un grande classico intramontabile in diverse varianti appetitose e semplici da realizzare.

Poggiamestolo e reggi coperchio

In edicola dal 6 luglio, con <Cotto e mangiato> non perdete il pratico supporto per appoggiare fino a 4 utensili contemporaneamente. Resistente al calore, lavabile in lavastoviglie e antiscivolo. Pratico, comodo e pieghevole, occupa poco spazio e può essere appeso, è disponibile in rosa e verde.

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Cucinare il pesce è facile

OTTIMO PER TUTTE LE DIETE, IL PESCE, RICCO DI NUTRIENTI E VITAMINE, PUÒ ESSERE PREPARATO NELLE NOSTRE CUCINE IN UN'INFINITÀ DI MODI: CRUDO, LESSATO, SULLA PIASTRA, AL CARTOCCIO, IN FORNO, AL VAPORE E IN PADELLA. CUCINARE IL PESCE È MOLTO SEMPLICE PERCHÈ TANTO PESCHERIA QUANTO SUPERMERCATO SI ACCOLLANO QUELLE OPERAZIONI CHE UNA VOLTA NE RENDEVANO SGRADEVOLE O DIFFICILE LA PREPARAZIONE IN CASA, COME AD ESEMPIO EVISCERAZIONE E SFILETTATURA, OGGI È INFATTI POSSIBILE TROVARE IN COMMERCIO IL PESCE GIÀ PULITO, PRONTO DA PREPARARE.
IN QUESTA RUBRICA VI PRESENTIAMO DELLE GUSTOSE RICETTE TRADIZIONALI ACCANTO A IDEE INNOVATIVE E ORIGINALI, CHE PREVEDONO L'IMPIEGO DI PESCE FRESCO GIÀ PULITO PER REALIZZARE PIATTI PIÙ TRADIZIONALI COME LA SOGLIOLA ALLA MUGNAIA, LA SPIGOLA AL CARTOCCIO, L'ORATA AL SALE O PIÙ ESTROSI COME IL SALMONE IN SALSA TERIYAKI E IL CEVICHE DI BRANZINO

Salmone arrostito *con burro alle erbe*

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

per il salmone

tranci di salmone fresco **4**
limone **1**
sale
pepe nero
rosmarino

per il burro alle erbe

burro **80 g**
prezzemolo **20 g**
aglio **1 spicchio**

Ammorbidite il burro, rendendolo della consistenza di una pomata, poi amalgamatelo con il prezzemolo e l'aglio tritati finemente.

Ponete i tranci di salmone, già puliti, in una teglia rivestita di carta forno e spremete sopra il succo di limone.

Spennellate i tranci di salmone con il burro aromatizzato e regolate di sale e pepe.

Aggiungete un rametto di rosmarino fresco.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti. Servite subito.

la variante:

Salmone arrostito in padella

Scaldate una padella per un paio di minuti, quando è calda adagiatevi dentro i filetti e irrorate con succo di limone e fateli dorare da entrambi i lati per 5 minuti. Adagiate i filetti di salmone sui piatti da portata e servite con burro fuso, prezzemolo e aglio.

Teriyaki *Salmon*

MEDIA | 25 MIN + 2 ORE DI MARINATURA | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

tranci di salmone **4**
zenzero fresco **1 pezzo**
salsa di soia **3 cucchiai**
sciroppo d'acero **2 cucchiai**
mirin (vino di riso) **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale
pepe macinato fresco
foglie verdi dei cipollotti

Per realizzare la salsa *teriyaki*, pulite un pezzetto di zenzero, poi mettetelo in una ciotola e mescolatelo con la salsa di soia, lo sciroppo d'acero, il *mirin* e un filo d'olio.

Mettete i tranci di salmone in un piatto fondo, salate e pepate, e ricopriteli con il condimento preparato in precedenza.

Coprite con la pellicola alimentare e ponete in frigorifero a marinare per 2 ore.

Ungete una padella capiente per i 4 tranci con olio e mettetela sul fuoco a fiamma alta; quando è ben calda appoggiatevi i tranci di salmone dalla parte della pelle, lasciate sfrigolare per 1 minuto e poi abbassate la fiamma a metà; cuocete per altri 2-4 minuti, a vostro gusto e poi girate i tranci cuocendoli per 1-2 minuti, sempre a vostro gusto; ora aggiungete la marinatura. Fate attenzione: la salsa di soia si caramellizza pressoché all'istante e rischia di bruciarsi per cui spegnete la fiamma e muovete i tranci nella padella per impedire che si attacchino.

Servite i filetti di salmone con la salsa *teriyaki* e le foglie verdi dei cipollotti tritati finemente.

Il *mirin* (vino di riso) è reperibile in negozi specializzati oppure on line, altrimenti si può sostituire con bevande a base di alcol (aceto di riso, vino bianco secco) combinate con circa ¼ di cucchiaino di zucchero

Merluzzo in salsa di pomodoro *con olive e capperi*

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

tranci di merluzzo **4**
polpa di pomodoro **450 ml**
capperi dissalati **1 cucchiaino**
olive nere **12**
rosmarino
farina 00 q.b.
olio E.V.O.
limone
sale
pepe

Infarinate bene i tranci di merluzzo.

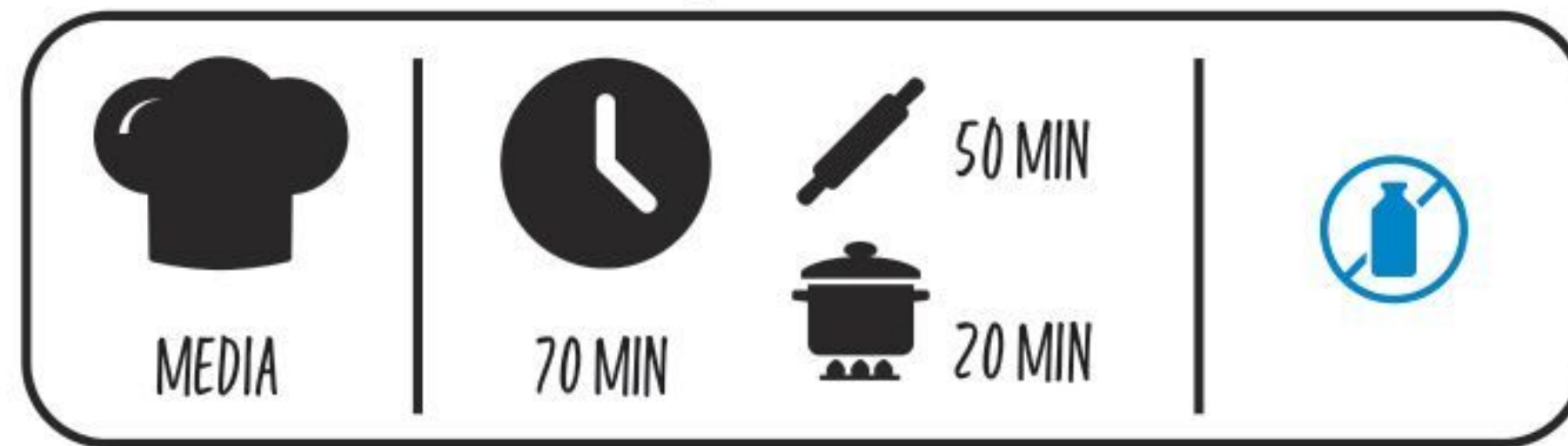
Scaldate una piastra e versate un filo d'olio; non appena la piastra sarà calda, posizionate i filetti di merluzzo e scottateli un paio di minuti per lato.

Versate un filo d'olio in una padella, poi aggiungete la polpa di pomodoro.

Salate e pepate a piacere, unite il rosmarino, i capperi e le olive.

Lasciate cuocere per 10 minuti, poi unite i filetti di merluzzo e fateli insaporire nella salsa per 5 minuti. Servite i filetti di merluzzo nei piatti da portata con la salsa di pomodoro, olive e capperi e guarnite con qualche fetta di limone.

Sarde a beccafico

MEDIA | 70 MIN | 50 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per le sarde
sarde già pulite **500 g**
foglie di alloro

per la farcitura
pangrattato **50 g**
uvetta **20 g**
prezzemolo **15 g**
pinoli **20 g**
filetti di acciughe sott'olio **15 g**
zucchero **15 g**
sale
pepe nero
olio E.V.O. **20 ml**

per l'emulsione
miele **35 ml**
succo d'arancia **30 ml**
olio E.V.O. **15 ml**

Disponete le sarde aperte a libretto su un piano di lavoro e mettete in ammollo l'uvetta in una ciotola con l'acqua fredda per 10 minuti.

Versate un filo d'olio in una padella, aggiungete il pangrattato e tostatelo per un paio di minuti, mescolando.

Tritate finemente il prezzemolo e tagliate le acciughe grossolanamente. Mescolate in una ciotola il pangrattato con l'uvetta strizzata, i pinoli, le acciughe, il prezzemolo, lo zucchero, il sale e il pepe; poi tenete il composto da parte.

Ponete un po' di ripieno su ogni sarda, poi arrotolatele e disponetele all'interno di una pirofila unta d'olio, una vicina all'altra. Posizionate le foglie di alloro tra un involtino e l'altro. Cospargete la superficie con il ripieno avanzato.

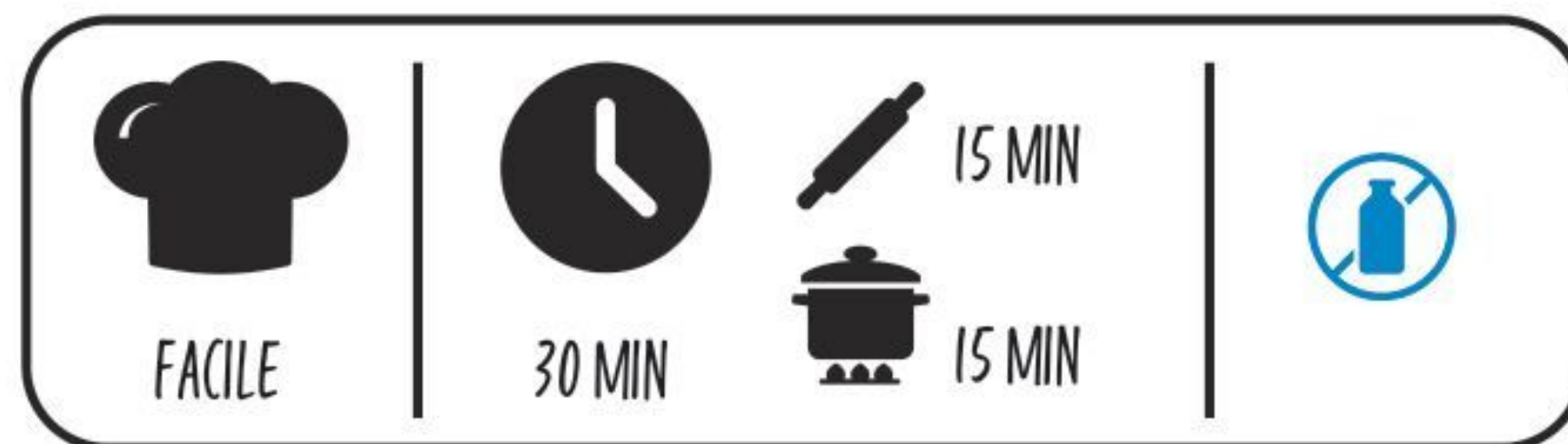
Mettete in una ciotola il miele, il succo d'arancia e l'olio, emulsionate sbattendo energicamente gli ingredienti tra loro con una forchetta o una frusta.

Versate l'emulsione sulle sarde e cuocetele nel forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti. Sfornate e servite le sarde calde.

Filetti di cernia al limone

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone
filetti di cernia **4**
farina 00 **80 g**
limoni **2**
olio E.V.O.
prezzemolo
sale
pepe

Fate scaldare un filo d'olio in una padella e nel mentre tagliate la scorza dei limoni a strisce sottili, spremete il succo e filtratelo.

Versate il succo di limone nella padella, unite la scorza e fatela rosolare.

Lavate i filetti di cernia, poi infarinateli, salateli e pepateli a piacere.

Mettete i filetti nella padella con olio e limone, cuoceteli uniformemente da entrambi i lati. Una volta cotti, adagiate i filetti nei piatti da portata, aggiungete gli spicchi di limone e serviteli caldi.

Anelli di calamari marinati

FACILE · 15 MIN + 1 ORA DI MARINATURA · 15 MIN · 0 MIN

ingredienti per 4 persone

per i calamari

anelli di calamari puliti **600 g**
scalogno **1**
pomodori **2**
peperoncino **1**
prezzemolo

per la marinatura

succo di limone **1**
olio E.V.O. **60 ml**
sale
pepe

Adagiate gli anelli di calamari, già puliti, all'interno di una pirofila.

Versate in una ciotola il succo di limone, l'olio, il prezzemolo, il sale e il pepe.

Sbattete gli ingredienti con una forchetta e quando la marinatura sarà pronta, versatela sui calamari.

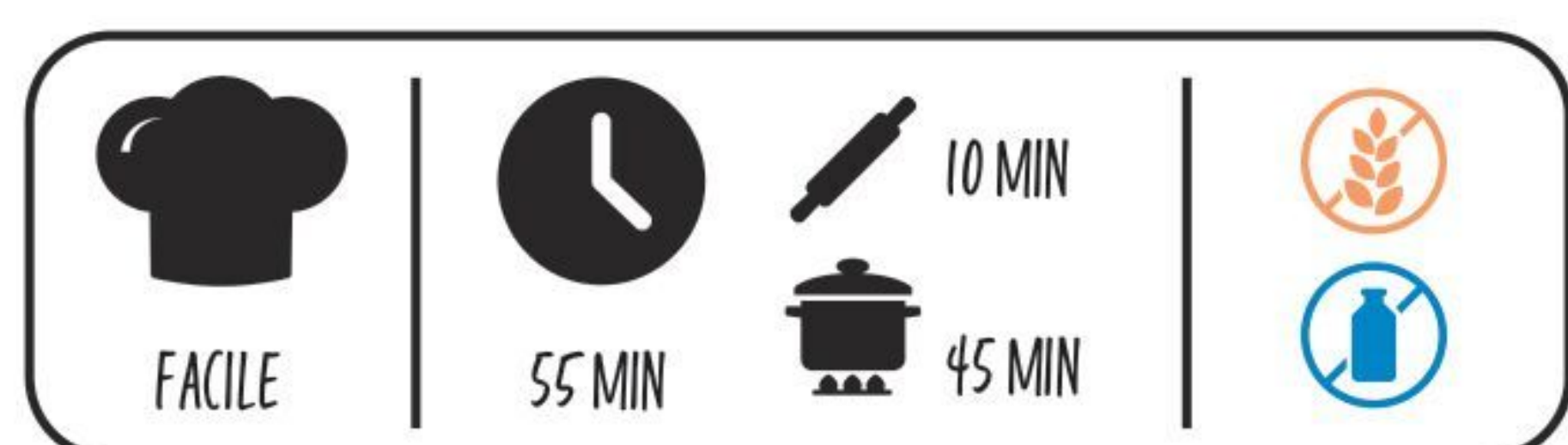
Coprite con la pellicola alimentare e lasciate marinare per almeno 1 ora.

Lavate e tagliate i pomodori in pezzetti, tritate finemente lo scalogno e il peperoncino, poi metteteli in un'insalatiera.

Unite i calamari con la loro marinatura, mescolate con cura gli ingredienti tra loro e serviteli.

Orata al sale con limoni e rosmarino

FACILE · 55 MIN · 10 MIN · 45 MIN

L'orata e il branzino sono i pesci più indicati per la preparazione "sotto sale"

ingredienti per 4 persone

orate **2 da 600 g** (pulite internamente e squamate)
sale grosso **2 kg e ½**
timo fresco
rosmarino
limone **1**
olio E.V.O.

Lavate e asciugate bene le orate. Aromatizzate il sale con rosmarino e timo.

Distribuite uno strato di sale sul fondo di una teglia da forno.

Adagiatevi delicatamente le orate, inserite all'interno del pesce un paio di rametti di timo e rosmarino e delle fettine di limone, poi coprite con altro sale.

Infornate a 180°C e cuocete le orate per 30 minuti.

Sfornate e lasciate riposare le orate per qualche minuto.

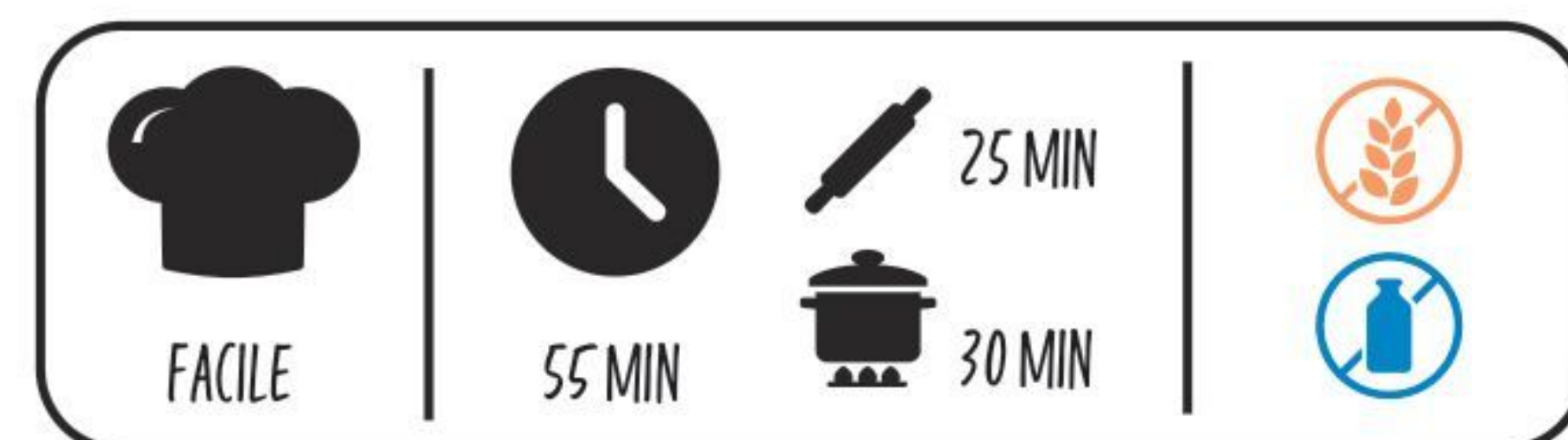
Rompete la crosta di sale, trasferite le orate su un piano di lavoro e servite i filetti in un piatto da portata, conditi con un filo d'olio.

Orata al forno *con verdure estive*

FACILE | 55 MIN | 25 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

orate **2 da 600 g** (pulite internamente e squamate)
carote **3**
patate **3**
peperone rosso **½**
peperone giallo **½**
peperone verde **½**
pomodori **3**
cipolla **1**
zucchine **3**
limone **1**
aglio **2 spicchi**
olio E.V.O.
sale
pepe

Sciacquate le orate già pulite sotto l'acqua corrente.

Disponetele su una teglia ricoperta di carta forno e metteteci all'interno qualche fettina di limone, un pizzico di sale e l'aglio.

Lavate, pulite e tagliate le verdure tutte a tocchetti della stessa dimensione.

Sistemate le verdure nella teglia, intorno alle orate.

Salate, pepate e condite con un filo d'olio. Fate cuocere in forno caldo a 180° C per 30 minuti circa o fino quando tutte le verdure risultano tenere e il pesce ben cotto.

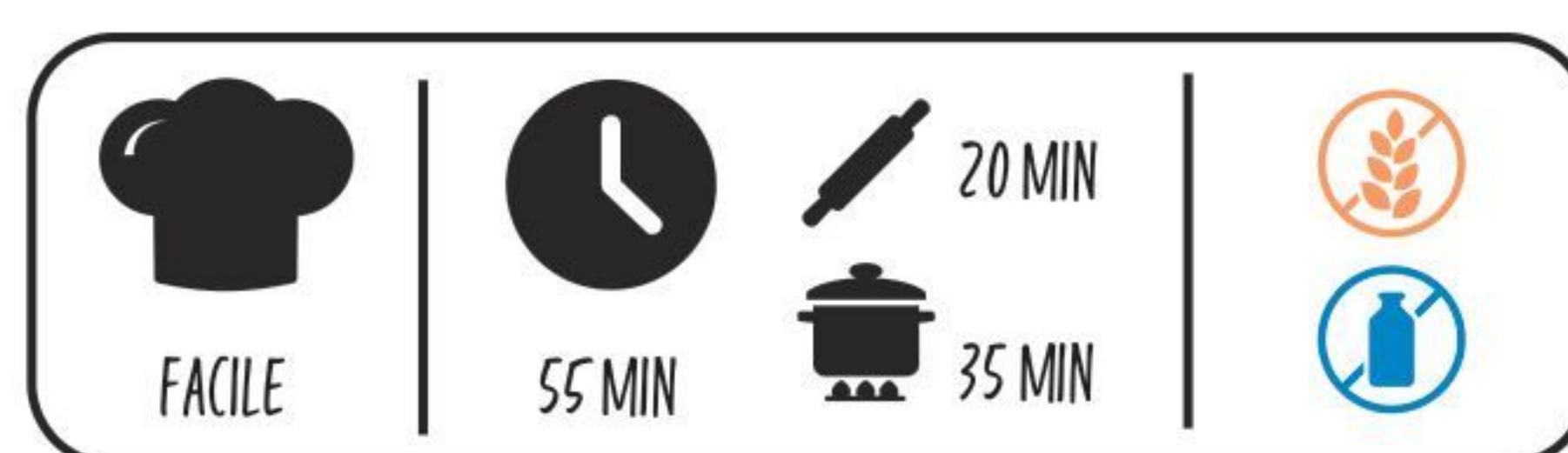
Spigola *al cartoccio*

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

spigola pulita **1 kg**
pomodorini rossi e gialli **4**
rosmarino
prezzemolo
basilico
timo
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e asciugate la spigola con la carta assorbente da cucina.

Preparate un cartoccio con carta forno all'interno e carta stagnola esterna, sovrapponendo i fogli tra loro.
Spennellate la spigola con l'olio, il sale, il pepe, il timo, il rosmarino e il prezzemolo.

Aggiungete i pomodorini tagliati a rondelle.

Adagiate il pesce nel cartoccio, chiudete il cartoccio sigillandolo nella carta stagnola.

Fate cuocere la spigola in forno, preriscaldato, a 200°C per circa 25 minuti.

Servire il pesce ben caldo e guarnite con le foglie di basilico fresco.

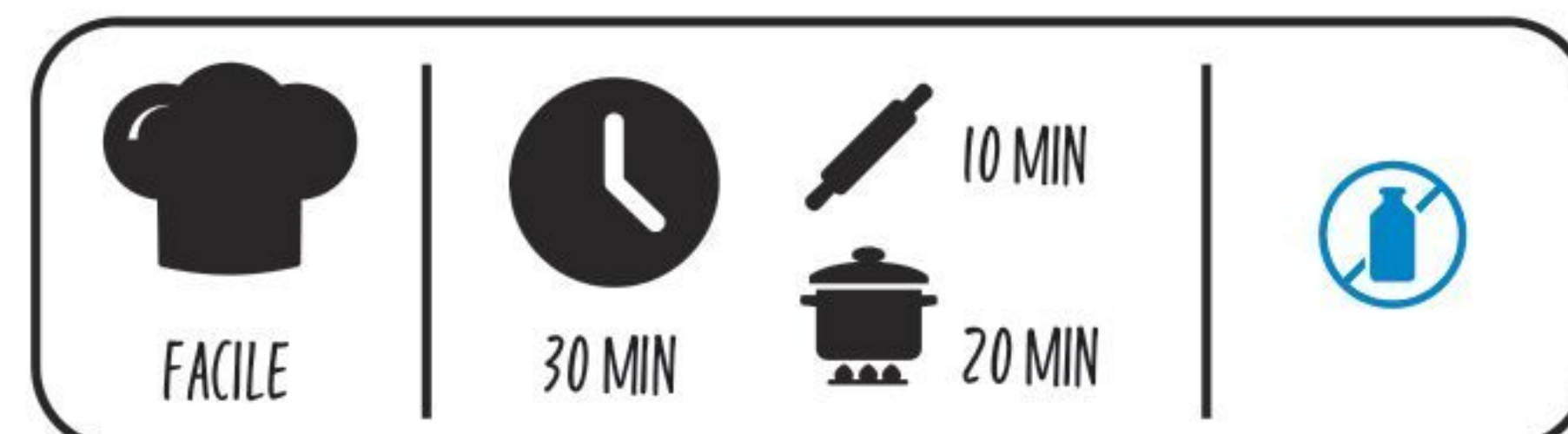
Pesce spada *alla siciliana*

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

tranci di pesce spada **4**
cipolla **1**
pomodorini **250 g**
olive denocciolate **20 g**
capperi dissalati **1 cucchiaio**
origano secco
prezzemolo
spicchio d'aglio **1**
vino bianco **½ bicchiere**
olio E.V.O.
pinoli
rucola per impiattare
sale
pepe

Tritate la cipolla, pulite e schiacciate uno spicchio d'aglio e fateli soffriggere in una casseruola con un filo d'olio.

Unite i pomodorini tagliati a metà, il prezzemolo tritato finemente, le olive e i capperi.

Proseguite la cottura per 5 minuti su fuoco vivace. Lavate il pesce spada e tamponatelo con la carta assorbente da cucina, poi trasferitelo nella casseruola.

Aromatizzate con l'origano secco, salate e pepate. Fate rosolare il pesce per un paio di minuti, poi sfumate con il vino bianco. Nel frattempo tostate i pinoli in un'altra padella per qualche minuto senza farli annerire.

Girate i tranci con cura e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Impiattate il pesce spada alla siciliana su un letto di rucola, aggiungete i pinoli tostati e servite.

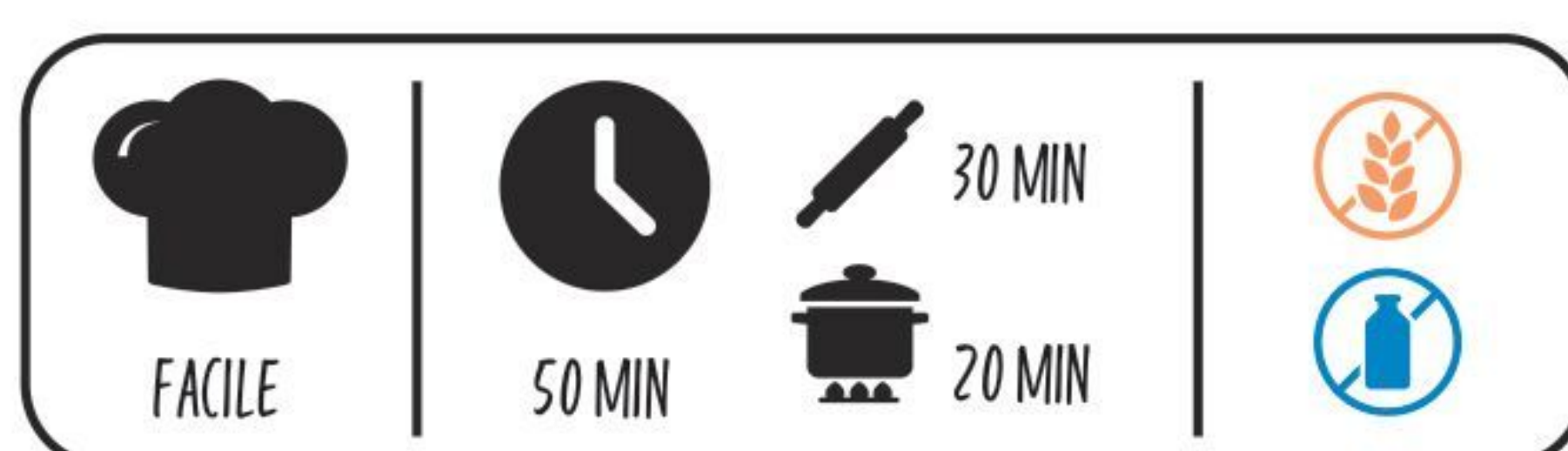
Orata *all'acqua pazza*

FACILE | 50 MIN | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

orata da **1 kg** (pulita internamente e squamata)
pomodori ciliegine rossi e gialli **300 g**
prezzemolo
aglio **2 spicchi**
olio E.V.O.
acqua **½ bicchiere**
vino bianco **½ bicchiere**
sale
pepe

Sciacquate l'orata sotto l'acqua corrente.

Adagiate l'orata in una padella con un filo d'olio, tagliate i pomodorini e metteteli nella padella con il pesce.

Aggiungete i pomodorini lavati e tagliati in quarti, il prezzemolo tritato, gli spicchi di aglio.

Salate e pepate a piacere, poi versate l'acqua e il vino bianco.

Fate cuocere lentamente a fiamma bassa per circa 20 minuti coprendola con un coperchio. Una volta cotta, ponete l'orata in un piatto ed eliminate la pelle, la testa, privatela della lisca e delle spine e dividetela in filetti.

Condite l'orata utilizzando il liquido di cottura e servite.

la variante: Orata all'acqua pazza al forno

Seguite lo stesso procedimento, ma adagiate l'orata in una pirofila anziché nella padella. Cuocete l'orata nel forno già caldo a 220°C per circa 25 minuti. Una volta cotta, eliminate la pelle, le lische e la testa, dividetela in filetti e servitela in un piatto da portata condita con il liquido di cottura.

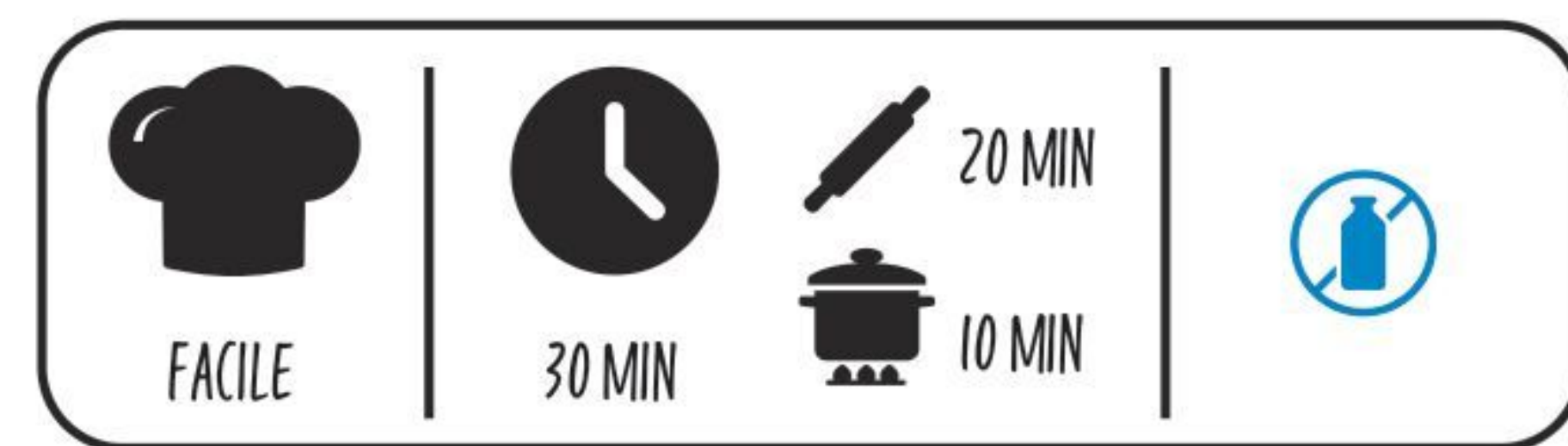
Frittelle di gamberetti

FACILE · 30 MIN · 20 MIN · 10 MIN

ingredienti per 4 persone

neonata di gamberetti rosa del tirreno **350 g**
uovo **1**
cucchiaio di farina di riso **1**
scorza di limone **1**
prezzemolo
sale
pepe
olio di semi q.b.

Tritate finemente il prezzemolo.

Mettete la neonata di gamberetti in una ciotola e insaporite con il prezzemolo, la scorza di limone, sale e pepe.

Unite l'uovo, la farina e amalgamate bene, in modo da ottenere un composto omogeneo.

Fate scaldare l'olio in una casseruola, cuocete le frittelle formandole con l'aiuto di un cucchiaio, poche alla volta, girandole per farle dorare in modo uniforme.

Una volta cotte scolatele su carta assorbente da cucina. salate leggermente e servite subito.

Gran fritto di pesce con verdura

FACILE · 25 MIN · 10 MIN · 15 MIN

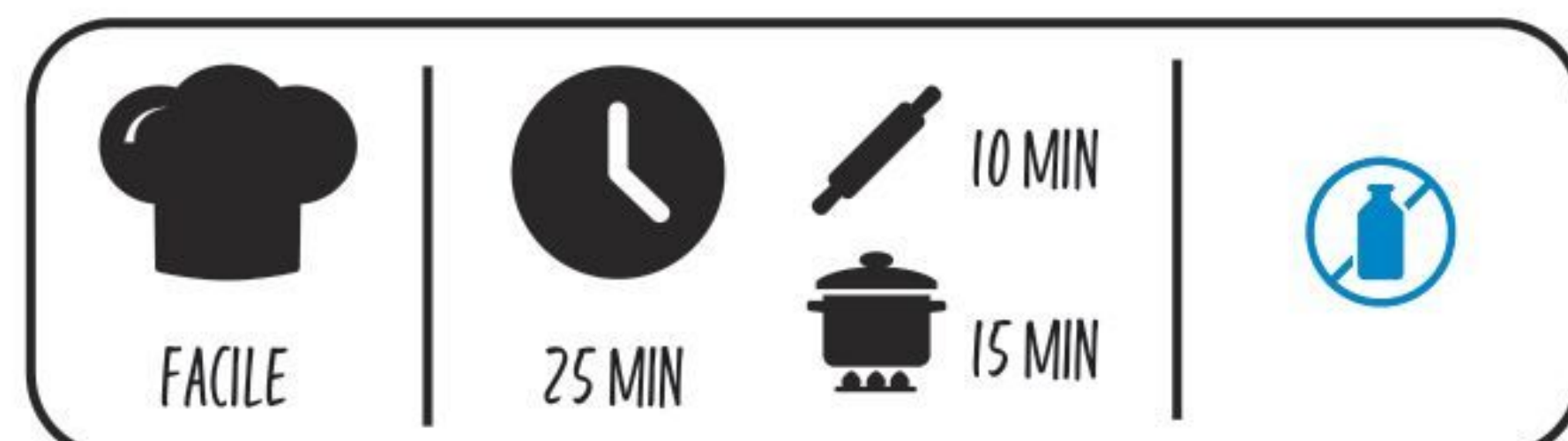
ingredienti per 4 persone

pesci misti puliti (Gamberetti nostrani, Calamaretti spillo, Zerri, Tracine, Suacie, Ghiozzi, Moletti) **800 g**
zucchine **3**
carote **3**
farina di riso q.b.
sale
olio di semi di arachide **2 l**

Sciacquate il pesce e asciugatelo con cura.

Mondate le verdure, lavatele, asciugatele e tagliatele a listarelle.

Passate i pesci e le verdure nella farina, scrollandoli per eliminare quella in eccesso.

Friggete in abbondante olio bollente (controllate con un termometro da cucina che la temperatura sia di 170/180°C circa) pochi pezzi alla volta, fino a quando risulteranno croccanti e dorati.

Estraete i fritti, adagiateli sopra un foglio di carta assorbente da cucina e salateli.

Disponete la frittura mista su un piatto da portata, salate e servitela subito.

la variante: Gran fritto con pastella

Ingredienti per la pastella: farina 00 **200 g**, acqua frizzante **250 ml**, uova **2**
Mescolate la farina con le uova, versate a filo l'acqua, amalgamate bene il composto; dovrà risultare liscio e fluido. Passate i pesci e le verdure nella pastella e cuoceteli nell'olio bollente per un paio di minuti. Estraeteli con una schiumarola e serviteli caldi.

Tataki
al salmone

FACILE | 35 MIN + 1 ORA DI MARINATURA | 30 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

filetto di salmone fresco (abbattuto) **4 per un totale di circa 800 g**
salsa di soia **50 ml**
sciroppo d'acero **20 ml**
limone **1**
olio E.V.O.
germogli freschi q.b.
lattuga q.b.
anacardi q.b.

Mescolate la soia con lo sciroppo d'acero e il succo di ½ limone. **Fate** marinare il salmone nel liquido in frigorifero per almeno 1 ora. Scaldare un wok o una padella antiaderente capiente.

Scolate il salmone dalla marinatura e scottatelo 2 minuti per lato.

Affettate subito il salmone, servitelo con una spruzzata di succo di limone, lattuga condita con sale e olio, una manciata di anacardi e germogli.

la variante:
Tataki al salmone con pepe nero e coriandolo
Dopo aver marinato il salmone, passatelo nel pepe nero e coriandolo macinati al momento a grani grossi, poi scottatelo e servitelo caldo.

Sogliola alla
mugnaia

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

filetti di sogliole **4 x un totale di circa 600 g**
burro chiarificato **120 g**
farina 00 q.b.
succo di limone **1**
prezzemolo
latte intero q.b.
sale

Fate sciogliere il burro in una padella.

Lavate le sogliole, poi fatele sgocciolare e asciugatele delicatamente.

Immergete le sogliole nel latte, infarinatele su entrambi i lati, poi adagiatele nella padella con il burro.

Fate cuocere le sogliole 4 minuti per lato, fino a quando risultano dorate. Intanto spremete e filtrate il succo di un limone e tritate il prezzemolo con un coltello.

Salate le sogliole una volta pronte, irroratele con il succo di limone e aromatizzatele con il prezzemolo tritato. Servite subito nei piatti da portata.

Il termine "alla mugnaia" indica un metodo di preparazione del pesce a carne bianca che consiste nell'infarinatura e nella rosolatura con il burro

Coda di rospo *alla catalana*

FACILE | 25 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

rana pescatrice già pulita **1 kg**
pomodori pachino **250 g**
cipolla rossa **1**
aceto di vino bianco **150 ml**
succo di limone **½**
olio E.V.O.
sale
insalata q.b.

Lavate la coda di rospo sotto l'acqua corrente e tagliatela a tocchetti. Portate a ebollizione abbondante acqua in una casseruola, cuocete la coda di rospo per 5 minuti, scolatela e lasciatela raffreddare.

Sbucciate la cipolla e tagliatela a rondelle sottili, ponetela in una ciotola con l'aceto di vino e ½ bicchiere d'acqua fredda.

Lasciate marinare la cipolla per 1 ora, poi scolatela e ponetela in una ciotola.

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà, uniteli alla cipolla e condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e il succo di limone.

Aggiungete la coda di rospo e amalgamate bene.

Coprite la ciotola con la pellicola alimentate e lasciate insaporire per 2 ore.

Servite i bocconcini di coda di rospo con foglie di insalata e il condimento di cipolla e pomodorini.

la variante:

Coda di rospo al forno con erbe aromatiche

Ungete una teglia da forno con l'olio, adagiate i tranci di coda di rospo nella teglia, versate un filo d'olio, aggiungete un pizzico di sale e le erbe aromatiche a vostro piacimento. Cuocete a 180°C per 15 minuti.

Triglie *al pomodoro*

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

triglie già pulite **12**
pomodori maturi **300 g**
spicchi d'aglio **2**
cipolla **1**
capperi dissalati **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
prezzemolo
origano
sale
pepe

Lavate e asciugate le triglie, poi salatele.

Versate un filo d'olio in un tegame, fate imbiondire l'aglio, aggiungete la cipolla tritata e il prezzemolo.

Unite i pomodori tagliati in pezzetti, i capperi, una presa di sale e un po' di pepe.

Amalgamate e lasciate insaporire per un paio di minuti; adagiate le triglie nel sugo.

Coprite il tegame con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti, a fiamma bassa.

Servite le triglie con il sugo di pomodoro.

Trota al vapore
con aromi

FACILE | 45 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

filetti di trota salmonata già puliti **4**
limone **1**
alloro
prezzemolo
basilico
rosmarino
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e asciugate i filetti di trota. Disponete il pesce nel cestello per la cottura a vapore, salate e pepate a piacere.

Tagliare a spicchi il limone e mettetelo nel cestello vicino al pesce insieme alle erbe aromatiche che preferite.

Portate a ebollizione 2 dita d'acqua acqua in una pentola, una volta giunta a bollore, posizionate il cestello, che non dovrà toccare l'acqua, coprite la pentola con un coperchio, abbassate la fiamma.

Fate cuocere i filetti di trota per 10 minuti circa.

Distribuite i filetti nei piatti da portata e accompagnateli con patate lesse e qualche rametto di rosmarino fresco, o erba cipollina a piacere.

Ceviche
di branzino

FACILE | 20 MIN + 2 ORE DI MARINATURE | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

filetti di branzino già abbattuti **400 g**
cipolla rossa **1**
limone **1**
lime **1**
pomodori **100 g**
peperoncino piccante **1**
cucchiai di olio E.V.O. **4**
prezzemolo
avocado **1**
sale
pepe

Mescolate il succo di limone e quello di lime con l'olio, il peperoncino tritato, il prezzemolo, il sale e il pepe.

Tagliate il pesce in tocchetti e ponetelo in una ciotola.

Versate sul pesce la marinatura, coprite con pellicola alimentare e lasciate marinare in frigorifero per almeno due ore.

Fate una dadolata di pomodori, tagliate la cipolla a rondelle ed affettate sottilmente l'avocado.

Versate un goccio di marinatura sul branzino, poi copritelo con le fettine di avocado, la cipolla e i pezzetti di pomodorini.

Posizionate le rondelle di pomodoro sui piatti da portata, adagiatevi sopra il branzino marinato e decorate con foglioline di prezzemolo fresco.

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

Cotoletta *di pesce sciabola*

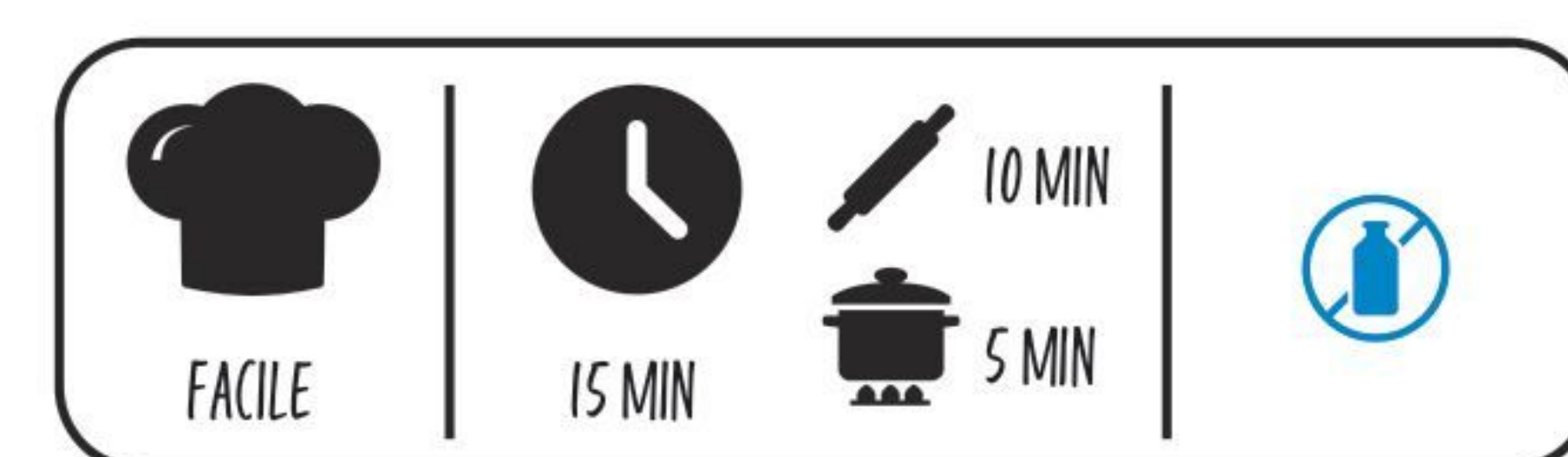
ingredienti per 4 persone

filetti di pesce sciabola già sfilettato **500 g**
uova **2**
pangrattato q.b.
Grana Padano grattugiato q.b.
prezzemolo
sale
olio di arachidi
patate lesse q.b.
pomodorini ciliegini q.b.

Lavate i filetti di pesce e tamponateli con la carta assorbente da cucina.

Sbattete le uova in una ciotola e mettete il pangrattato in un piatto con il Grana Padano grattugiato e il prezzemolo.

Immergete i filetti nell'uovo sbattuto, passateli nel mix di pangrattato, e fate aderire bene la panatura.

Scaldate abbondante olio di arachide fino a raggiungere una temperatura di 170/180°C, e friggete le cotolette di pesce, per 3 minuti, fino a quando saranno dorate.

Adagiate le cotolette sulla carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e salate a piacere.

Servite le cotolette di pesce ben calde con patate lesse e pomodorini ciliegini conditi con un filo d'olio.

a TAVOLA in 30 minuti

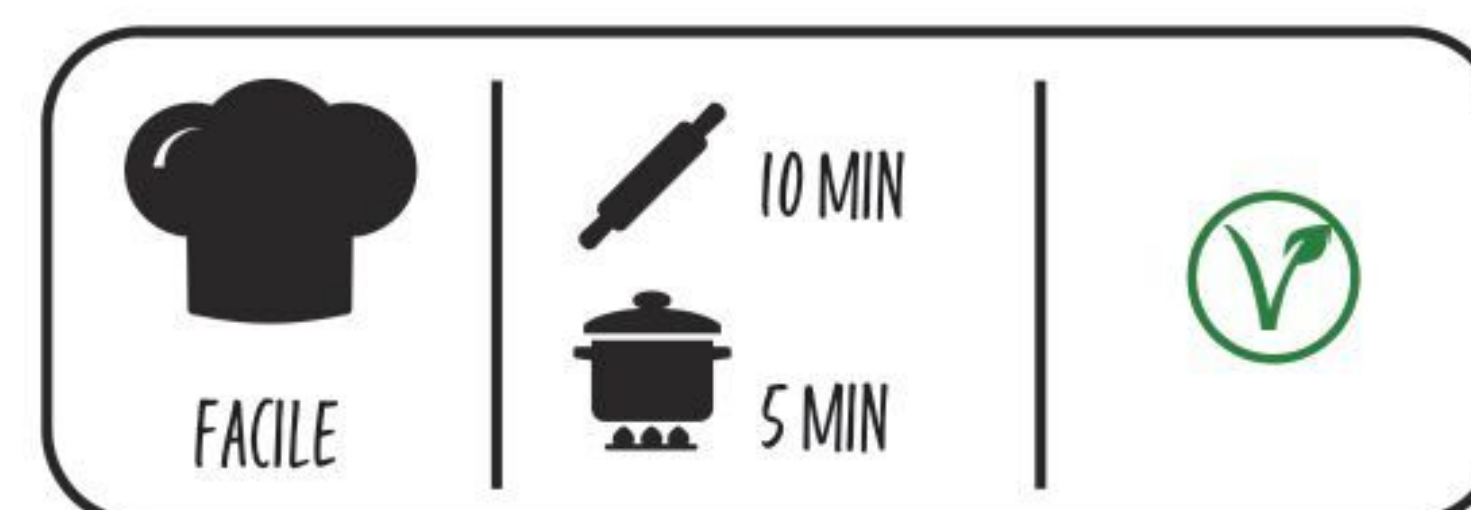
con le ricette di Tessa Gelisio

Idee semplici e originali da preparare in men che non si dica!

Crespelle

con asparagi, robiola e radicchio

15'

FACILE | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

asparagi freschi già puliti **500 g** - robiola **360 g** - radicchio **150 g** - latte **250 ml** - farina 00 **100 g** - farina di noci **25 g** - uova **2** - olio E.V.O. - sale

Lessate gli asparagi già puliti per 10 minuti circa in acqua bollente salata.

Fate appassire in una padella con un filo d'olio il radicchio lavato e tagliato a listarelle. Unite il latte e le due farine in una ciotola, aggiungete il sale e in ultimo le uova. Amalgamate fino a ottenere un composto liquido e omogeneo.

Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e versate con un mestolo una parte alla volta del composto liquido ottenuto. Cuocete un paio di minuti per lato, fino a quando vedrete formarsi delle bolle sulla crespella.

Tagliuzzate il radicchio e gli asparagi, e uniteli in una ciotola con la robiola. Aggiungete un filo di olio, aggiustate di sale, e amalgamate gli ingredienti.

Distribuite il ripieno di verdure e formaggio su metà crespella e arrotolate. Ripetete il procedimento per ogni crespella e servite.

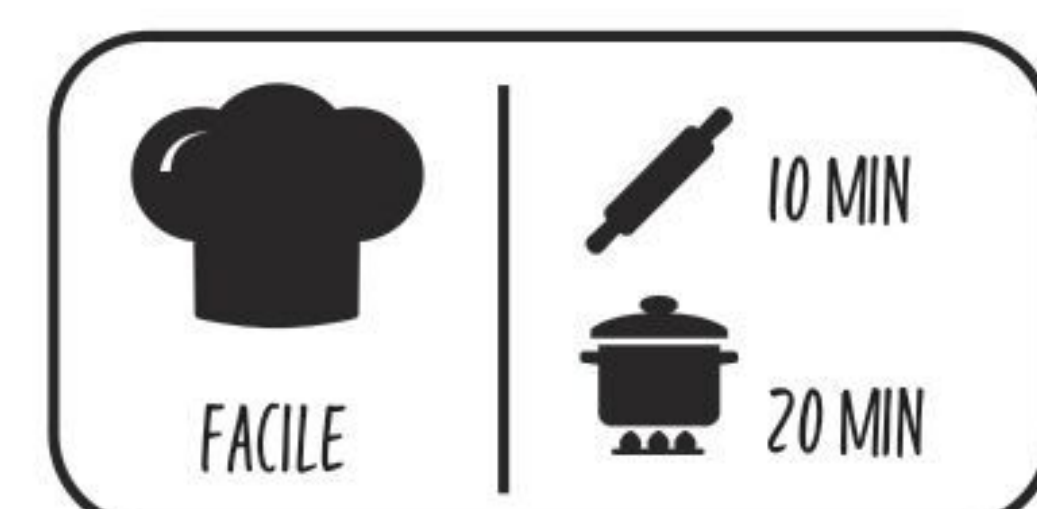
Risotto prosecco e gamberetti

in cialda di Parmigiano Reggiano

30'

FACILE

10 MIN

20 MIN

ingredienti per 4 persone

cipolla **1/2** - riso **200 g** - vino Prosecco - brodo vegetale - gamberetti rosa **200 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato olio E.V.O. - sale

Versate 2 cucchiai abbondanti di Parmigiano Reggiano grattugiato in una padella e fatelo fondere facendo attenzione a non bruciarlo.

Non appena il formaggio sarà dorato toglietelo dal fuoco e adagiatelo su un contenitore rovesciato (o una scodella) per formare la cialda, e lasciate raffreddare.

Tritate la cipolla e appassitela in una casseruola con un filo d'olio. Unite il riso e tostatelo, poi sfumate con abbondante prosecco, e quando il vino sarà evaporato, iniziate ad allungare con il brodo vegetale mentre cuocete il riso per 18 minuti circa.

Scaldate un filo d'olio in una padella e scottate velocemente i gamberetti, regolate di sale.

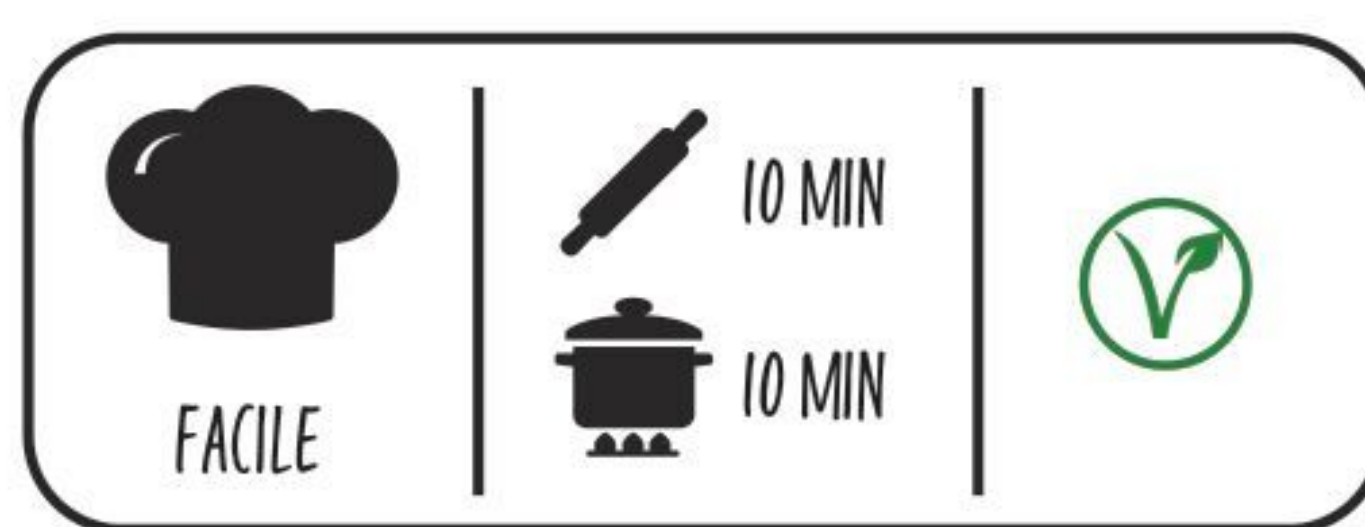
Aggiungete altro prosecco al riso, poco primo della fine della cottura, e poi unite i gamberetti saltati, tenendone un paio da parte per la guarnitura.

Levate dal fuoco e mantecate il risotto con Parmigiano Reggiano grattugiato.

Trasferite il risotto nella cialda di formaggio e guarnite con qualche gamberetto per porzione.

Farfalle verdi

20'

FACILE | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

piselli freschi o surgelati **250 g** - farfalle **360 g** - basilico **30 g** - pecorino grattugiato **25 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **25 g** - pinoli **20 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

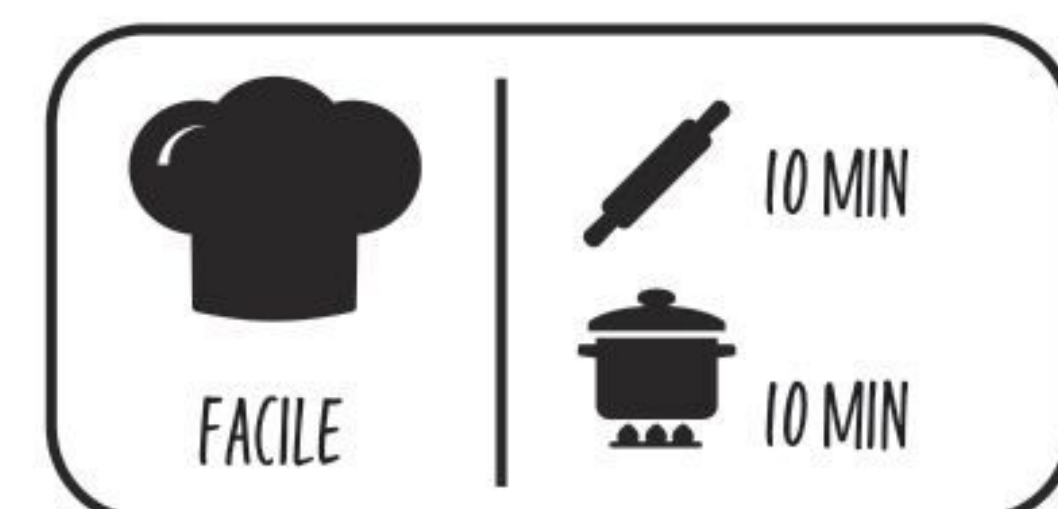
Soffriggete l'aglio con un filo d'olio e dopo qualche minuto aggiungete i piselli. Aggiungete un pizzico di sale, e completate la cottura per una decina di minuti circa. Cuocete in acqua bollente salata le farfalle, ricordando di lasciare la pasta al dente. Allungate il sugo di cottura dei piselli con l'acqua della pasta.

Unite il basilico, i pinoli, pecorino e Parmigiano Reggiano grattugiati, l'olio e il sale nel boccale del mixer, aggiungetevi i piselli cotti (lasciandone qualcuno da parte per la guarnitura) e frullate il tutto fino a ottenere una crema. Aggiungete se volete un altro pezzettino di aglio privato dell'anima interna.

Trasferite la pasta in padella con qualche pisellino lasciato intero, aggiungete la crema e mantecate allungando al bisogno con acqua. Servite le farfalle calde.

Frittata di zucchine e sgombro

20'

FACILE | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

uova **6** - zucchine **200 g** - sgombro **1 confezione da 125 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **1 manciata** - noci tritate **10** - cipolla **1/2** - olio E.V.O.

Grattugiate le zucchine, utilizzando il foro più grande della grattugia.

Tritate la cipolla e fatela appassire in padella con un filo d'olio, aggiungete le zucchine, salate, poi coprite e completate la cottura aggiungendo acqua al bisogno.

Sbattete le uova in una terrina. Aggiungete lo sgombro, le noci tritate grossolanamente e una manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Alzate il fuoco sotto le zucchine al termine della cottura e versate il composto con le uova. Muovete spesso la frittata in modo da rendere più uniforme la cottura.

Girate la frittata sull'altro lato con l'aiuto di un coperchio, e completate la cottura.

Antipasto calabrese

20'

FACILE | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

'nduja q.b. - passata di pomodoro **150 g** - ricotta fresca **125 g** - melanzane sott'olio - pane per bruschette **4 fette** - olio E.V.O. - sale - origano

Ungete leggermente una teglia del forno, adagiatevi le fette di pane leggermente oleate e tostatele in forno a 200°C per 5 minuti circa fino a quando non saranno ben croccanti.

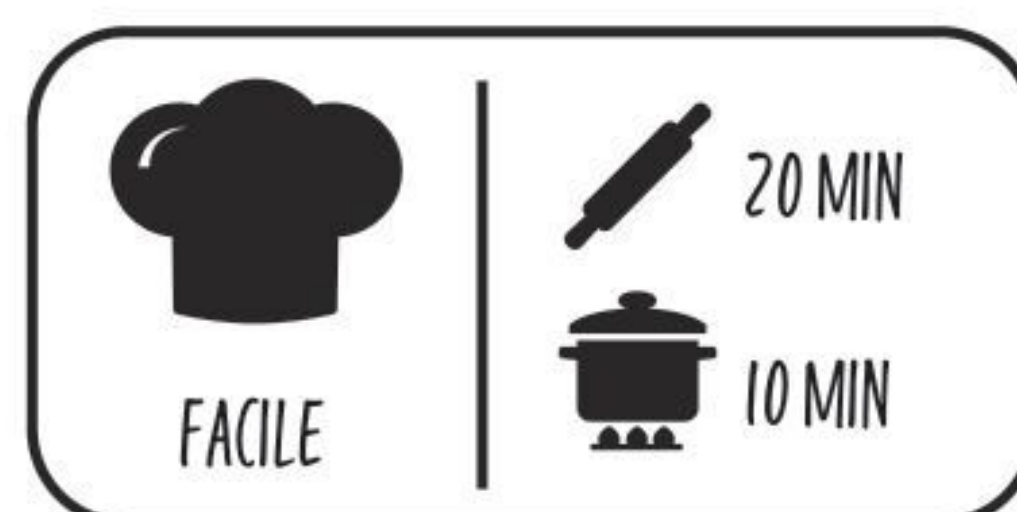
Condite la passata di pomodoro con origano, sale e olio, e mescolate. Stendete un cucchiaio abbondante di salsa sulle fette di pane tostato.

Aggiungete qualche cucchiaio di ricotta fresca su ciascuna fetta, poi le melanzane e infine la 'nduja a piacere.

Infornate nuovamente, questa volta a 180°C, per qualche minuto fino a quando 'nduja e ricotta non si saranno fuse assieme.

Insalata di pollo patate e limone

30'

FACILE | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

pollo **450 g** - limone **1** - patate **350 g** - senape **1 cucchiaio** - farina 00 q.b. olio E.V.O. q.b. - sale - pepe

Lessate le patate in acqua bollente o in pentola a pressione per risparmiare tempo. Tagliate a bocconcini il pollo e infarinatelo.

Rosolate i bocconcini di pollo in una padella con un filo d'olio. Quando la superficie del pollo sarà dorata, aggiungete un po' di acqua e abbassate il fuoco.

Spremete il limone e versatene qualche goccia in padella, poi completate la cottura. Preparate intanto un'emulsione con la senape, il succo di limone rimasto e abbondante olio. Unite all'emulsione sale, pepe e alcune scorzette di limone e mescolate.

Sbucciate le patate, tagliatele e disponetele sul piatto di portata. Aggiungete i bocconcini di pollo e condite con l'emulsione preparata.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Questo mese le ricette e i tocchi magici del nostro chef arrivano da lontano. Dall'Oriente, con una tartare fenomenale e una preparazione di pollo succulenta e agrodoloce, al Marocco con un cous cous perfetto per inaugurare la stagione calda. Si parte!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Tartare di manzo coreana

FACILE | 10 MIN + 10 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

filetto di manzo **400 g**
salsa di soia **50 g**
aglio **½ spicchio**
zenzero fresco **30 g**
semi di sesamo **40 g**
coriandolo fresco
sale
olio E.V.O.

Il tocco magico di Mainardi
Accompagnate le tartare con sfoglie di patate fritte o con crostini di pane croccante

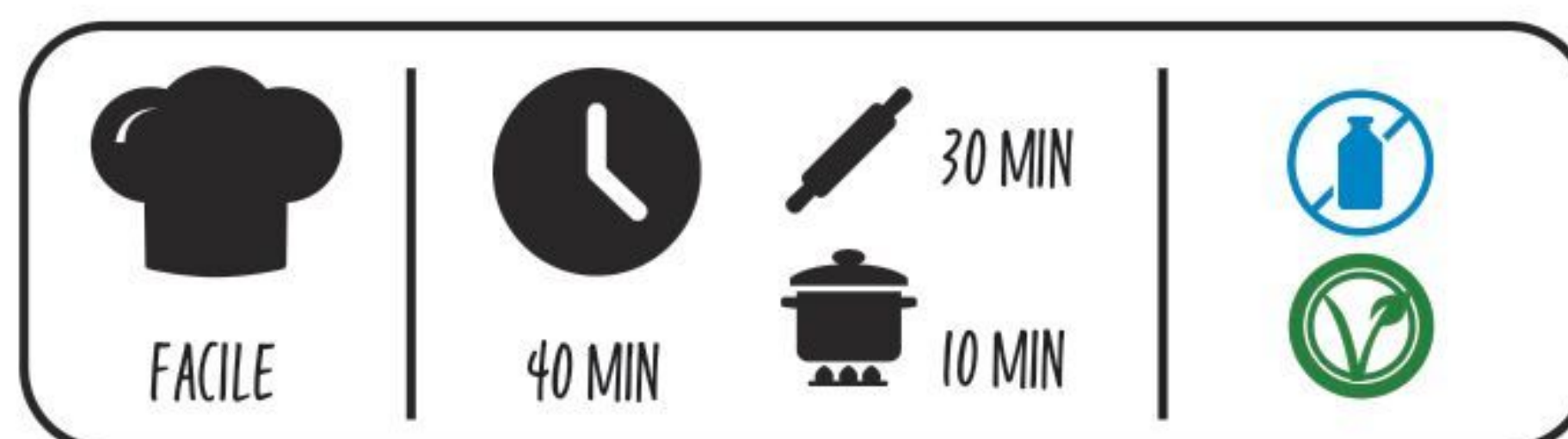
Tagliate il filetto di manzo prima in fette sottili, tagliate ogni fetta a striscioline, poi tagliate ogni striscia a dadini e infine, con la parte del dorso del coltello, battete la carne.

Spremete l'aglio con l'apposito strumento, o schiacciandolo sotto la lama di un coltello, spremete anche lo zenzero pelato. Raccogliete i due ingredienti e uniteli alla salsa di soia e al coriandolo fresco tagliato finemente. Aggiungete qualche cucchiaio di olio e un pizzico di sale.

Condite la carne con la marinatura realizzata a lasciatela riposare in frigorifero per 10 minuti. In una padella antiaderente tostate i semi di sesamo per qualche minuto. Lasciateli raffreddare. A questo punto riprendete la carne marinata, unite i semi di sesamo tostati e lavoratela per qualche minuto con un cucchiaio. Formate quattro piccole tartare aiutandovi con un cucchiaio e disponetele in un piatto da portata.

Cous cous freddo di verdure croccanti, con granella di mandorle tostate

FACILE | 40 MIN | 30 MIN | 10 MIN

Il tocco magico di Mainardi
Con le mandorle ne combiniamo una pazzesca... Prendete un albume, sbattetelo e condite 300 g di mandorle pelate. Spolverate con il sale non troppo fino e infornate a 160°C per 10 minuti... Se dovessi scegliere come iniziare un aperitivo, partirei da qui!

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **200 g**
acqua **200 g**
olio E.V.O.
peperoncino **½**
costa di sedano **½**
carota **1**
cipollotto **1**
zucchina **1**
melanzana **1**
peperone rosso **1**
mandorle a lamelle **100 g**
menta fresca (o basilico)
sale

Tagliate tutte le verdure in piccoli pezzi. In una padella antiaderente, aromatizzate l'olio con il peperoncino e fate saltare a fiamma vivace le verdure tagliate, aggiungete un pizzico di sale e cuocete per circa 15 minuti. Dovranno restare croccanti e sode. Tenetele da parte.

Tagliate la melanzana a tocchetti e friggetela in abbondante olio.

Lasciate drenare i tocchetti melanzane su un foglio di carta di forno. Versate il cous cous precotto su una teglia da forno, aggiungete 220 g di acqua calda salata e lasciate riposare il cous cous per 10 minuti, poi con una forchetta iniziate a sgranarlo e a lavorarlo fin quando i chicchi non saranno ben separati. Unite un filo d'olio e continuate a lavorarlo.

Infornate il cous cous per 10 minuti a 180°C. Trascorso questo tempo, lasciatelo appena intiepidire e poi continuate a sgranarlo con la forchetta. Tostate la granella di mandorle in una padella antiaderente per qualche minuto per renderla più croccante.

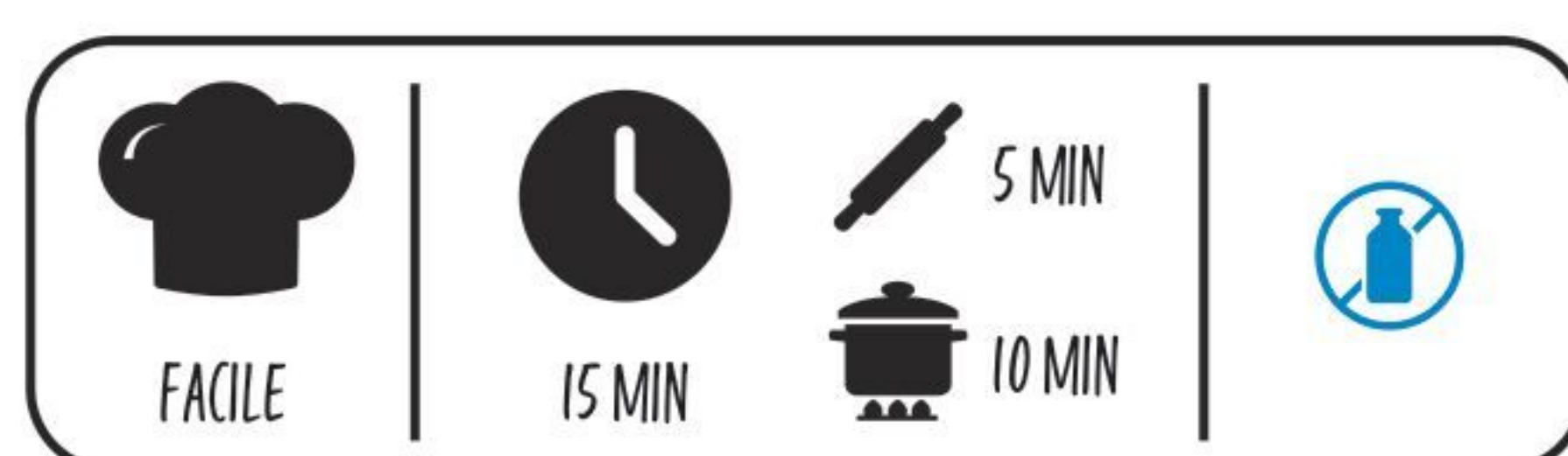
Unite il cous cous alle verdure saltate e alla melanzana a dadini, aggiungete anche la granella di mandorle e un trito di menta fresca (o basilico). Condite tutto con olio a crudo.

Pollo all'arancia

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

bocconcini di pollo **300 g**
farina 00
arance (il succo e la scorza) **2**
aceto balsamico **2 cucchiai**
prezzemolo
sale
olio E.V.O.

Passate i bocconcini di pollo nella farina. Preriscaldate una padella antiaderente con un fondo di olio e fate dorare i bocconcini di pollo a fiamma vivace su tutti i lati.

Unite il succo delle arance e lasciate cuocere per 5 minuti a fiamma dolce. A questo punto aggiustate di sale e unite anche la scorzetta grattugiata delle arance, l'aceto balsamico e il prezzemolo tritato.

Fate unire i sapori a fiamma vivace per due minuti, rigirando il pollo per farlo ben insaporire. Servite il pollo ben caldo accompagnandolo con la salsa d'arancia.

Il tocco magico di Mainardi
Mettete in una casseruola, salsa di soia, succo d'arancia e miele di acacia. Fate prendere bollore e poi lasciate raffreddare per 1 oretta

Filetto di tacchino

con salsa tonnata

FACILE | 10 MIN + 10 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

fesa di tacchino **400 g**
carota **1**
costa di sedano **1**
cipolla **1**

per la salsa tonnata

tonno sott'olio **100 g**
capperi dissalati **10 g**
tuorlo (sodo) **1**
filetti d'acciuga **1**
limone **½**
sale
pepe
olio E.V.O. **1 bicchiere**

Mettete nel mixer il tonno, i capperi dissalati, il tuorlo d'uovo, l'acciuga e il succo del limone. Iniziate a frullare e a filo unite l'olio. Aggiustate di sale e pepe, poi lasciate la salsa in frigorifero, coperta con la pellicola, fino al momento dell'utilizzo.

Legate la fesa di tacchino con lo spago da cucina o con l'apposita retina elastica per bolliti. Portate a ebollizione l'acqua con una carota, una costa di sedano e una cipolla. Quando l'acqua bolle, abbassate la fiamma al minimo e aggiungete la fesa di tacchino, lasciatela cuocere per circa 45 minuti. Più bassa sarà la fiamma, più tenera risulterà la carne a fine cottura.

Lasciate intiepidire la fesa di tacchino cotta su un tagliere.

Eliminate la retina (o lo spago) e tagliate la fesa di tacchino a fette il più sottili possibili. Condite le fettine con un pizzico di sale, un filo di olio e la salsa tonnata. Potete infine guarnire con i capperi a piacere.

Il tocco magico di Mainardi

Se volete una salsa tonnata più cremosa aggiungete una parte di yogurt magro. Darà la classica consistenza ma con una spiccata leggerezza

Mousse

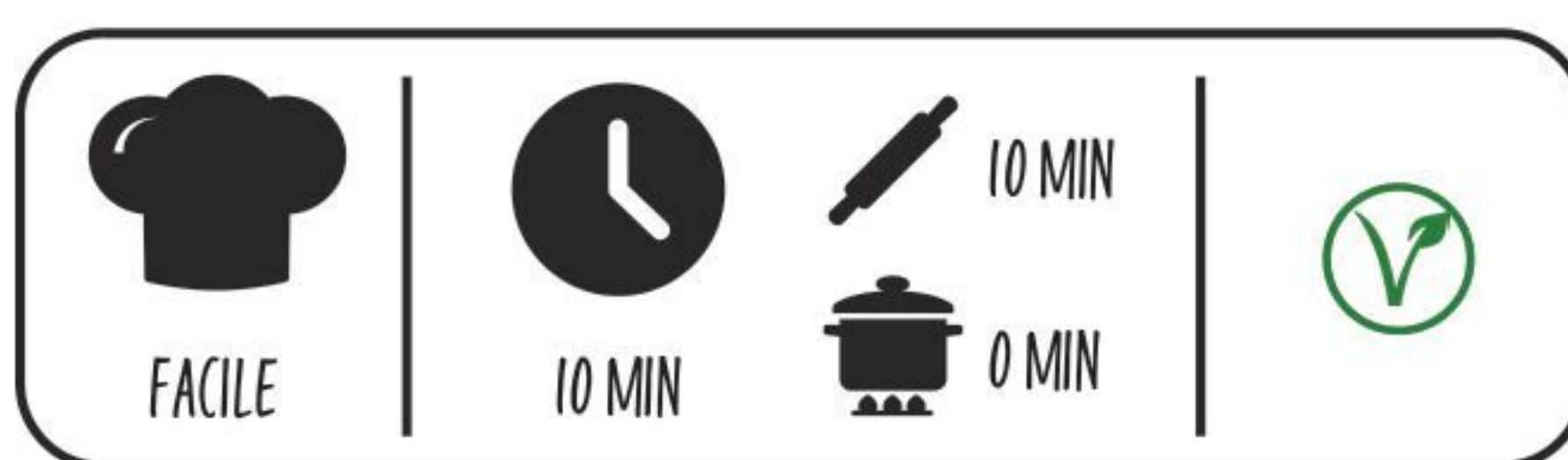
di ricotta

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

ricotta di pecora **300 g**
panna fresca **100 cl**
zucchero a velo **180 g**
frutta candita q.b.
gocce di cioccolato fondente q.b.
codette di cioccolato fondente per decorare

Mettete la ricotta a scolare dal liquido in eccesso in un colino a maglie strette. Nel mentre, montate la panna e tenetela in freddo.

Setacciate la ricotta con lo zucchero e montatela con la frusta elettrica in modo che incorpori più aria possibile. A questo punto unite la ricotta con la panna montata con movimenti fluidi, per evitare di smontarla.

Aggiungete la frutta candita tagliata a dadini e le gocce di cioccolato.

Versate la mousse in due bicchierini e mettetela in frigorifero a freddare fino al momento di servirla con codette di cioccolato fondente a piacere.

HO SCELTO LA QUALITÀ KASANOVA

*Benedetta Rossi,
la foodblogger più amata
dagli Italiani.*

Ho scelto la
PIASTRA GRILL
per preparare
le mie ricette facili,
veloci e gustose.

**E COME FAI
A NON COMPRARLA
ANCHE TU?**

A SOLI
29,90€

SCOPRI DI PIÙ!

PIASTRA GRILL

IDEALE PER CARNE, PESCE E VERDURE,
LA USO SUI FORNELLI E NEL FORNO.
CON I PRATICI MANICI IN SILICONE LA PORTO DIRETTAMENTE A TAVOLA.
IL MASSIMO DEL GUSTO E DELLA CONVIVIALITÀ.

KASANOVA®

3 cotture

La mozzarella

Fresca, morbida e succosa, ha un sapore caratteristico di latte e panna gradevolmente acidulo. Tra i formaggi più famosi del nostro Paese, va da sempre in coppia con la pizza, ma grazie alla sua anima tenera, si presta a innumerevoli preparazioni: come morbido ripieno cotta al forno, filante in padella o fritta "in carrozza"

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

Con la cipolla avanzata preparate una gustosa *soup à l'oignon*, la tipica zuppa di cipolle francese. Soffriggete la cipolla nel burro, aggiungere il brodo di gallina, un cucchiaio di farina, il timo. Frullate e servite la cipolla con bruschette di baguette e gruviera fuso!

CESTINO DI CIPOLLA ROSSA
e mozzarella al forno

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

mozzarella fior di latte **4 da 125 g** - cipolle rosse **4 grandi** - pancetta coppata a fette **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g** - sale - pepe

Mondate le cipolle e tagliatele poco oltre la metà, a 3/4 di altezza circa. Eliminate dalla parte più grande gli strati interni lasciandone un paio di spessore, per creare una sorta di cestino. Portate a bollore una pentola di acqua e immergetevi delicatamente uno alla volta i cestini di cipolla aiutandovi con una schiumarola per non romperli, sbollentateli per 30 secondi e lasciateli poi sgocciolare su carta assorbente.
Scolate le mozzarelle, mettetele nel microonde per 45 secondi a 350W per drenarle e strizzatele ancora con la mano se necessario. Avvolgete ciascuna mozzarella nelle fette di pancetta come per fare un involtino.
Posizionate i 4 cestini di cipolla su una teglia imburrata, salateli ed inserite verticalmente gli involtini di mozzarella lasciando sporgere parte della pancetta, finite con una spolverata di Parmigiano Reggiano e un pizzico di pepe, infornate nel forno pre riscaldato a 175°C per 20 minuti.

Il fior di latte è un formaggio a pasta filata a base di latte vaccino. Comunente chiamato mozzarella, va distinto dalla mozzarella campana che di solito viene fatta con il latte di bufala

SANDWICH
di mozzarella e melanzane

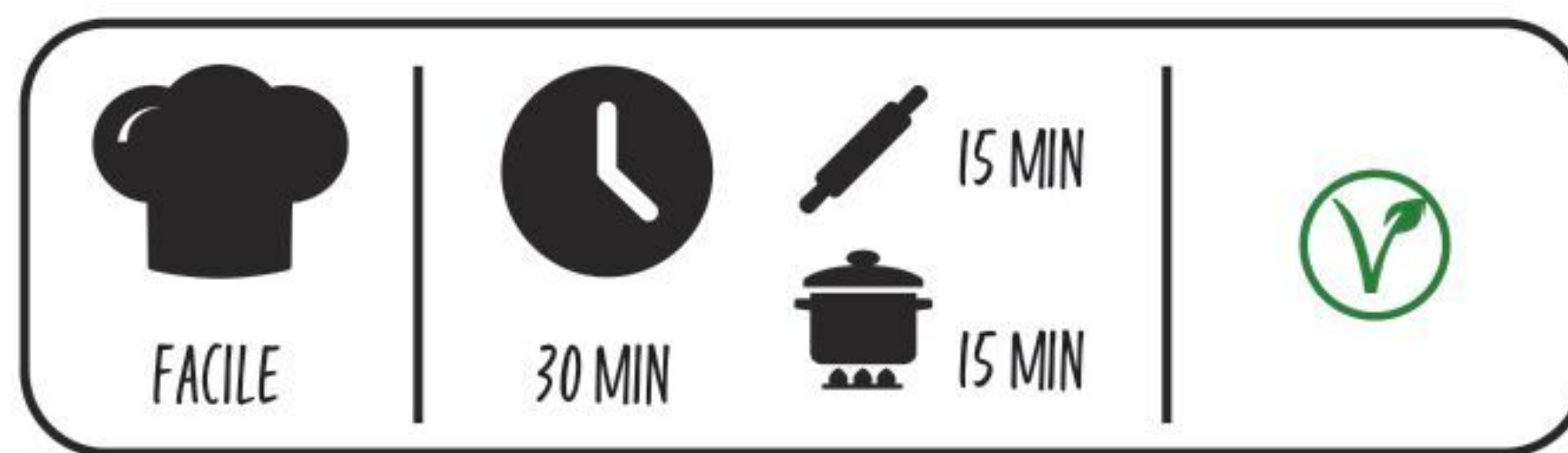
FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

mozzarella fior di latte **4 da 100 grammi** - melanzane lunghe **500 g** - pangrattato **100 g** - uovo **2** - latte **30 ml** - farina **40 g** - olio di semi di arachide **500 ml** - origano **10 g** - sale

Mettete a sgocciolare la mozzarella in frigorifero per una notte in un colino coperto, oppure utilizzate una mozzarella già scolata.
Tagliate la melanzana a fette alte 1/2 cm, salatele e lasciatele asciugare in un colapasta per almeno 1 ora.
Prendete la mozzarella dal frigorifero, asciugatela e tagliatela a fette alte circa 1 cm, preparate quindi un sandwich utilizzando 2 fette di melanzana e all'interno quella di mozzarella, cosparsa di origano.
Preparate la pastella con l'uovo, il latte, la farina ed un pizzico di pepe, intingete il sandwich di mozzarella e cospargetelo infine di pangrattato leggermente salato, la panatura deve essere uniforme, aiutatevi con un cucchiaino per pastellare bene i lati e sigillare la mozzarella.
Scaldate l'olio per friggere in una padella dai bordi alti ma non molto grande, in modo che il sandwich in cottura sia totalmente immerso nell'olio; quando sarà in temperatura friggetene uno alla volta per circa 4 minuti, finché non saranno ben dorati. Lasciate colare i sandwich dall'olio in eccesso per qualche secondo sulla carta assorbente e servite caldi.

FILOSCIO
napoletano in padella

FACILE | 20 MIN + 1 NOTTE DI RIPOSO | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 filosci

mozzarella fior di latte **200 g** - uova **4** - foglie di basilico **6** - olio E.V.O. **10 ml** - sale - pepe

Tagliate la mozzarella a fettine, trasferite le fettine in un colino e lasciatele a colare per 1 notte in frigorifero coperte con pellicola trasparente oppure tagliate a fettine una mozzarella già scolata.
Sbattete le uova in una ciotola aggiungendo sale e un pizzico di pepe. Preparate sul fuoco una pentola antiaderente del diametro di 25 cm con un filo di olio, quando sarà caldo rovesciate metà del composto di uova al suo interno in modo che si stenda su tutto il fondo creando uno strato sottile, appena la parte inferiore inizierà a solidificare mettete velocemente al centro le fettine di mozzarella, le foglie di basilico e con l'aiuto di una spatola iniziate a chiudere il filoscio piegandolo a portafoglio. Questa operazione va fatta velocemente in modo che la parte superiore, non ancora ben cotta, vi aiuterà a sigillarlo.
Lasciate il filoscio sul fuoco ancora 4-5 minuti a fuoco basso in modo che la mozzarella al suo interno si fonda. Servite il filoscio ben caldo per ottenere un ripieno filante.

Il floscio è tipico della cucina partenopea, ha origini antiche e di influenza francese: il nome deriva da *filocher*, "filare", per del suo interno di mozzarella filante

I contrasti

2 modi per dire... Avocado

Piatto salato o dolce, fa lo stesso: il gusto è garantito! Spuntino goloso oppure dessert estivo? Non occorre scegliere se il protagonista della ricetta è questo frutto tropicale dai noti benefici metabolici

GELATO ALL'AVOCADO E MENTA CON TOP DI CIOCCOLATO

FACILE - 20 MIN + 2 ORE DI FREEZER - 20 MIN - 0 MIN

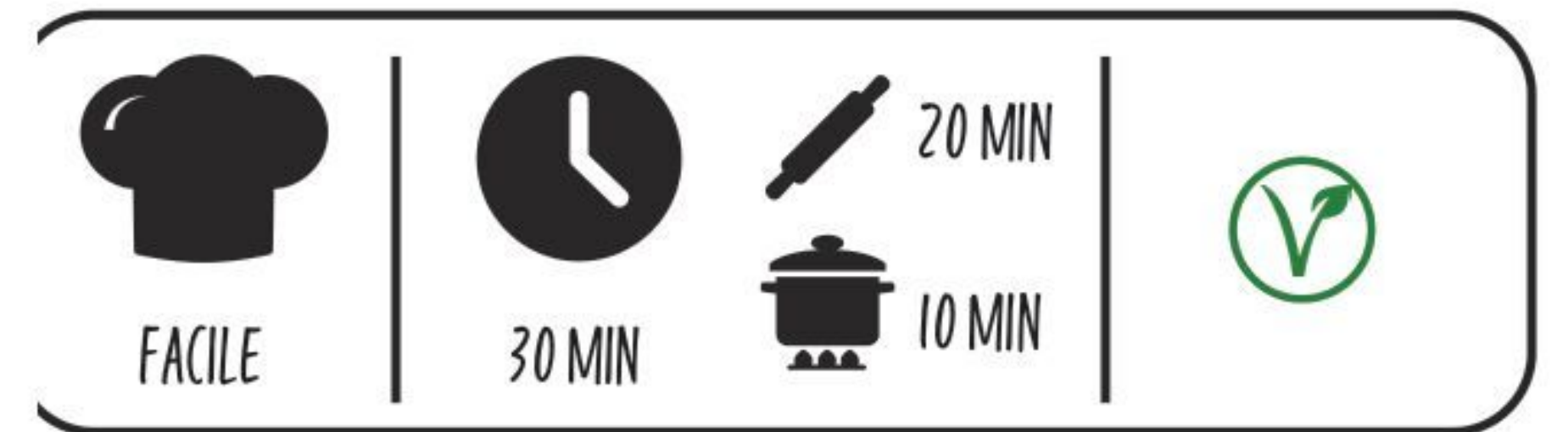
ingredienti per 4 persone

avocado **2** - panna fresca **100 ml** - zucchero a velo **100 g** - yogurt greco **100 g** - cioccolato fondente **50 g** - succo di lime **4 cucchiai** - foglioline di menta **20**

Dividete gli avocado in 2 parti, privateli della buccia e del nocciolo e tagliateli in pezzi. Lavate e tamponate le foglioline di menta. Riducete in scaglie il cioccolato con l'aiuto di una grattugia. Inserite all'interno di un mixer l'avocado, il succo di lime, le foglioline di menta e frullate. Unite al composto lo zucchero a velo, la panna, lo yogurt greco e azionate nuovamente il mixer. Controllate che la crema ottenuta sia spumosa e soffice.

Versate la crema di avocado e menta in una vaschetta, aggiungete le scaglie di cioccolato, amalgamate con delicatezza e ponetela nel freezer per almeno 2 ore. Mescolate la crema in maniera decisa con una frusta a intervalli di 30 minuti per evitare il formarsi dei cristalli di ghiaccio. Trascorso il tempo prestabilito, servite il vostro gelato all'avocado guarnito in superficie con foglioline di menta e scaglie di cioccolato.

FRENCH TOAST CON UOVA E SALSA GUACAMOLE

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

pane in cassetta **8 fette** - uova **4** - avocado maturo **2** - cipolla piccola **1** - lime **1** - peperoncino verde **1** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate a metà gli avocado, eliminate il nocciolo e scavate con un cucchiaio per ricavare la polpa. Riducete la polpa di avocado in cubetti e ponetela all'interno di una ciotola, tenendone qualche cubetto da parte. Unite il succo del lime spremuto e, aiutandovi con una forchetta, iniziate a schiacciare la polpa.

Mondate la cipolla e tritatela molto finemente. Lavate e asciugate il peperoncino, privatelo dei semi e riducetelo in pezzettini. Aggiungete alla polpa di avocado la cipolla, il peperoncino, sale, pepe, versate un filo d'olio e amalgamate il tutto fino a ottenere una crema omogenea. La salsa guacamole è così pronta.

Prendete una padella antiaderente, versate un filo d'olio. Sgusciate le uova nella padella e fatele cuocere al tegamino per pochi minuti, in modo da mantenere il tuorlo morbido. Fate tostare le fette di pane in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Controllate che le fette siano molto croccanti, spegnete il fuoco e disponetele su un piatto da portata. Spalmate su ogni fetta una generosa quantità di salsa guacamole, aggiungete qualche cubetto di polpa di avocado, quindi adagiatevi delicatamente l'uovo caldo e aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe o fiocchi di peperoncino, a piacere.

la variante: Con scaglie di Parmigiano Reggiano e pomodori ramati

Per rendere più succulento ancora il *french toast*, basta aggiungere alcune scaglie di parmigiano, cubetti di pomodori ramati e semi di sesamo.

Ricette di una volta

I Fagioli

Legumi dalle molteplici varietà: borlotti, i più diffusi e apprezzati in cucina, cannellini di origine toscana, i fagioli dall'occhio sono una delle varietà più antiche; altamente proteici e dall'elevato valore energetico. Protagonisti di moltissime preparazioni regionali, noi vi proponiamo tre ricette della tradizione italiana

COTTURA DEI FAGIOLI

Fagioli freschi: sgranateli, lavateli e trasferiteli in una pentola, copriteli con l'acqua fredda e cuoceteli per 1 ora dal momento dell'ebollizione o secondo le indicazioni della ricetta. Salate a fine cottura.

Fagioli secchi: metteteli a bagno in acqua tiepida per circa 12 ore. La cottura può durare da 1 a 2 ore a seconda dell'età e della varietà dei fagioli, più sono vecchi e più tempo impiegano a cuocere

Fagiolata

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli Borlotti precotti **450 g** - cotica di maiale **200 g** - cipolla bianca **1** - carota **1** - gambo di sedano **1** - aglio **1 spicchio** - alloro - timo - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale

Scolate i fagioli dal liquido di conservazione e sciacquateli bene sotto l'acqua corrente.

Pulite le cotiche di maiale poi tagliatele in pezzi.

Tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano, spellate l'aglio e privatelo del germoglio interno.

Scaldate un filo d'olio in una pentola di terracotta, poi fate rosolare le verdure e gli spicchi di aglio schiacciati.

Aggiungete le cotiche, i fagioli, il concentrato di pomodoro, le foglie di alloro e di timo. Coprite con l'acqua calda e fate cuocere per circa 40 minuti. Mescolate di tanto in tanto, al termine della cottura regolate di sale. Servite la fagiolata calda, con un filo di olio a crudo.

Fagioli all'uccelletto

FACILE | 40 MIN | 10 MIN / 30 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli cannellini precotti **500 g** - pomodori pelati **250 g** - spicchi d'aglio **2** - salvia - olio E.V.O - sale - pepe nero

Fate rosolare in una padella gli spicchi d'aglio schiacciati e qualche foglia di salvia con un filo d'olio.

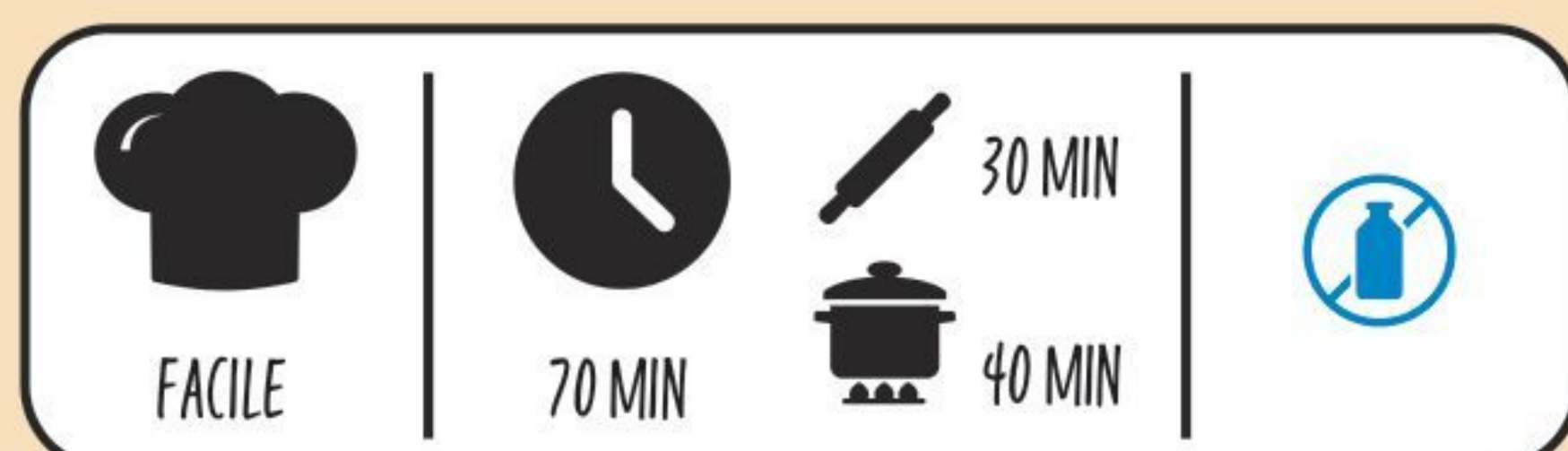
Aggiungete i fagioli scolati dal liquido di conservazione e sciacquati sotto l'acqua corrente. Salate, pepate e fate insaporire per alcuni minuti.

Unite i pomodori pelati e fate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Una volta cotti, i fagioli dovranno risultare morbidi e ancora intatti. Portateli in tavola belli caldi.

"FAGIUOLI A GUISA D'UCCELLINI"
Secondo l'Artusi il nome deriva dal fatto che gli stessi aromi utilizzati per questa ricetta (come salvia e aglio) venivano usati anche per preparare l'**arrosto di uccelletti** dell'antica tradizione culinaria toscana

Fagioli e cozze

FACILE | 70 MIN | 30 MIN / 40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli cannellini precotti **400 g** - cozze già raschiate e pulite **250 g** - spicchio - d'aglio **1** - olio E.V.O. - sale - pepe - timo

Lavate le cozze sotto l'acqua corrente.

Mettete le cozze in una padella con lo spicchio d'aglio, le foglioline di timo e fatele aprire. Una volta aperte, filtrate il liquido delle cozze e tenete da parte.

Versate un filo d'olio in un tegame, aggiungete l'aglio tritato, il timo e fate soffriggere per un paio di minuti. Unite i fagioli e lasciateli insaporire poi versate un mestolo di acqua delle cozze e fate cuocere a fiamma moderata per 20 minuti. Aggiungete le cozze e proseguite la cottura per 2 minuti. Regolate di sale e pepe e amalgamate, sempre a fiamma moderata.

Servite fagioli e cozze in piatti fondi da portata e completate con dei rametti di timo fresco e un filo d'olio.

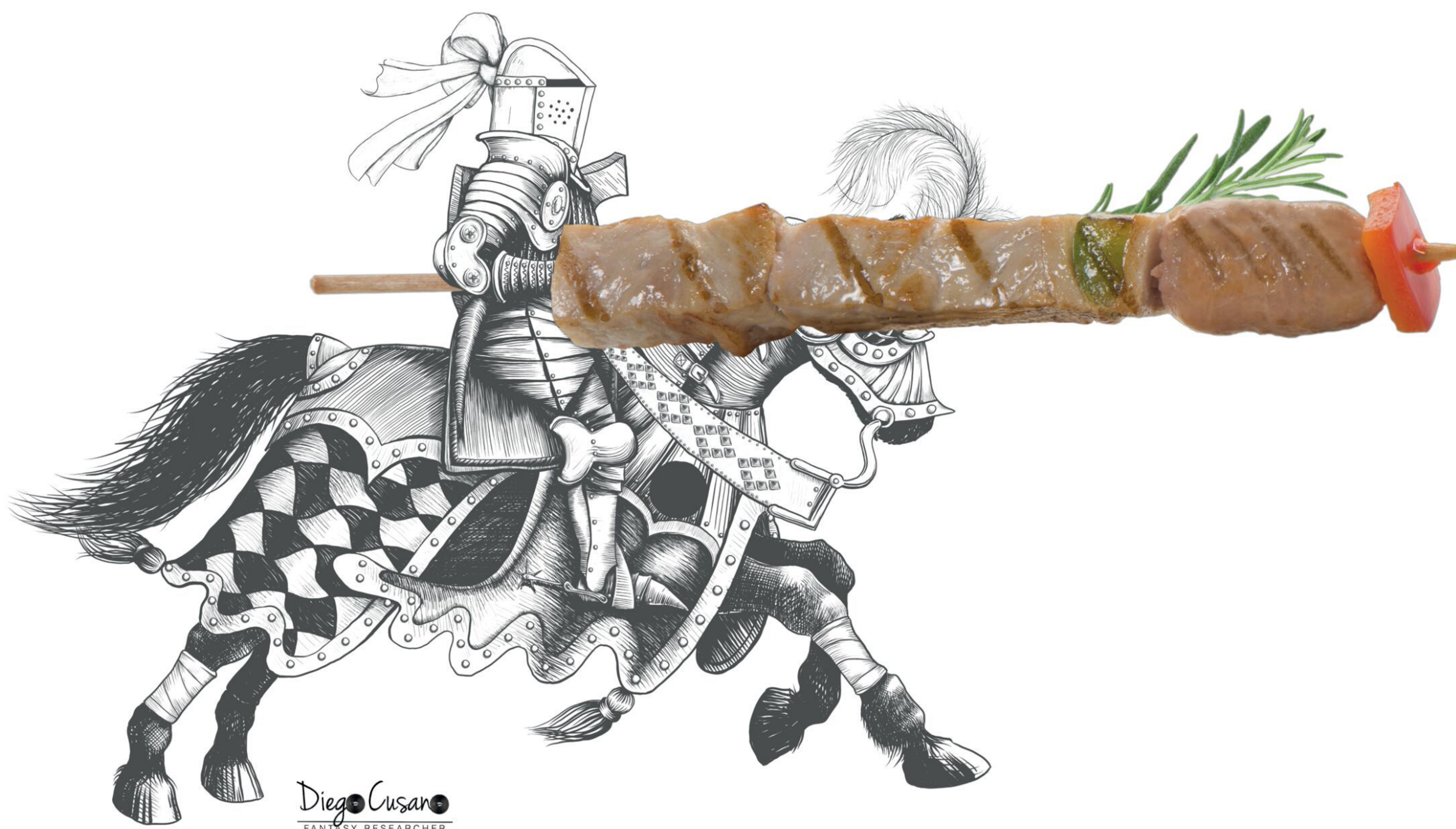
la variante:

Pasta fagioli e cozze

Dopo aver seguito i procedimenti della ricetta proposta fino alla preparazione dei fagioli, procedete con la cottura della pasta (320 g per 4 persone) preferibilmente corta, poi versate la pasta nel tegame con i fagioli e aggiungete le cozze. Amalgamate e servite subito.

publione.it

Sapori che colpiscono

Diego Cusano
FANTASY RESEARCHER

I **Mini Spiedini** Martini arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo le **migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno,** scegli tu come colpire nel segno.

100% CARNI ITALIANE

Mini spiedini di pollo

Mini spiedini di suino

GRANDE CONCORSO

LA FORTUNA VIEN GRIGLIANDO

Gioca dall'1 giugno al 31 luglio. Acquista almeno una confezione di **MiniSpiedini** e scopri come partecipare al concorso su **www.legrigliate.it,** inviando un **SMS** o compilando il form on-line. 15 Barbecue Weber aspettano solo di essere vinti. Ricordati di conservare lo scontrino.

Trovi il Regolamento su **www.legrigliate.it**
Montepremi € 5.970,00

ALIMENTAZIONE NO OGM

ALLEVATI SENZA USO DI ANTIBIOTICI*

Martini
Autore di Sapori

*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.

Eccellenze tricolore

di **Silvio Carini**

Peperone crusco di Senise Igp

Il protagonista di oggi è "L'oro rosso della Basilicata", lo *afaranë cruščhë*. Come dite, non avete capito? È il peperone crusco di Senise IGP!

La storia del peperone, per noi europei, è una storia piuttosto recente, essendo stato importato sul continente dagli Spagnoli solo dopo i primi viaggi nelle Americhe. Nonostante questo la coltivazione nella zona di Senise (comune lucano ai piedi del Parco Nazionale del Pollino, in provincia di Potenza) di questa particolare tipologia di peperone dolce di colore rosso intenso, piccolo e allungato, appare molto consolidata. Introdotto in zona dagli Aragonesi nel XVI secolo, questo particolare peperone che può essere, secondo l'attuale disciplinare, "appuntito, tronco o a uncino", ha come caratteristica quella di contenere poca acqua e avere una buccia sottile; caratteristiche che, assieme a un peduncolo che rimane saldamente attaccato alla bacca, ne fanno un vero e proprio campione dell'essiccamento.
Ma perché "crusco" ovvero croccante? Perché dopo la raccolta , che avviene di norma nella prima decade di agosto a completa maturazione, dopo una prima fase di riposo in assenza di luce su teli in locali asciutti e aerati, segue la legatura in lunghi cordoni o "serte" preludio all'essiccazione vera e propria che avviene al sole e si conclude quando l'umidità residua è di circa il 10%. Un ulteriore passaggio in forno abbatte ulteriormente la componente umida. A questo punto un passaggio rapidissimo in olio bollente conferisce al peperone crusco una croccantezza e un'aromaticità inarrivabili, rendendolo protagonista di uno snack gradevolissimo anche da solo, ma anche un ingrediente fondamentale per ricette tradizionali come il baccalà alla lucana, dell'Acquasale, la tipica miscela di uova, cipolla olio e pane raffermo, oppure spezzettato sulla pasta. Esiste in commercio anche il peperone crusco macinato in polvere "u zafaran p'sat". In questo caso il Peperone di Senise si trasforma in una spezia aromatica dolce simile alla paprika, che funge da insaporitore nelle preparazioni ed entra a dare un tocco di tipicità ai salumi locali.

MENU A 15 EURO

+gusto -spesa

QUATTRO IDEE ORIGINALI E APPETITOSE, DI GRANDE AFFETTO MA BASSISSIMO COSTO!

Pane tostato con crema di robiola e ravanelli

FACILE | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

€ 4,00

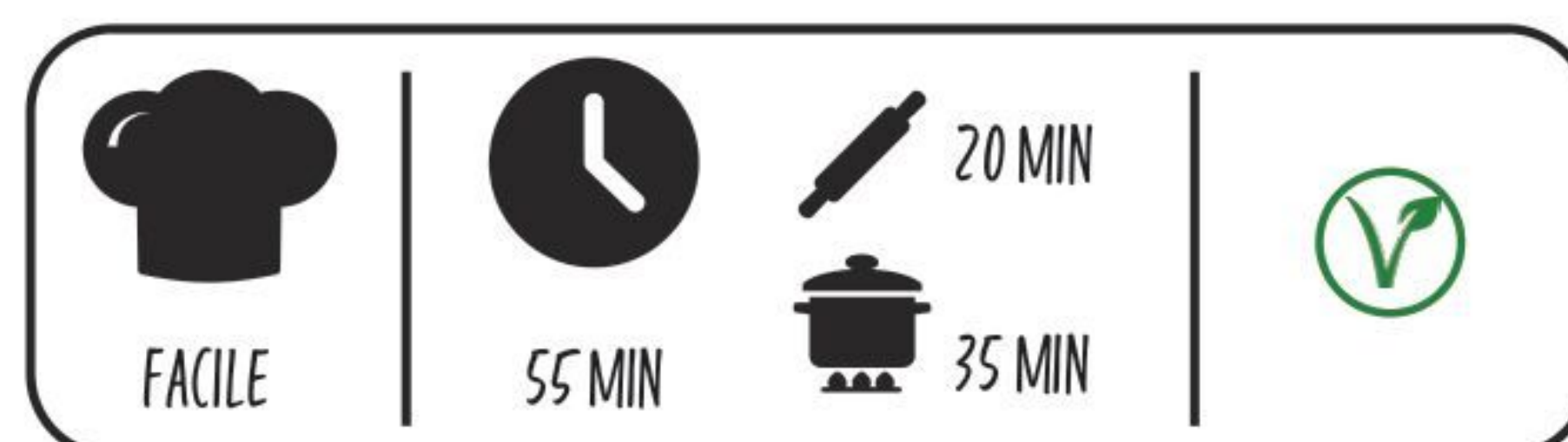
ingredienti per 4 persone

pane casareccio **4 fette** - robiola **400 g** - ravanelli **1 mazzetto** - timo **1 rametto** - maggiorana **1 rametto** - basilico **1 rametto** - menta **1 rametto** - erba cipollina - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Unite la robiola, le erbe aromatiche e i ravanelli nel mixer. Aggiungete un filo d'olio, regolate di sale e frullate per ottenere un composto omogeneo.
Tostate il pane in forno a 190°C 5 minuti per lato. Spalmate su ogni fetta di pane uno strato di crema alla robiola e guarnite la superficie con i ravanelli. Aggiungete un filo d'olio, una leggera macinata di pepe nero, qualche filo di erba cipollina e servite.

Tortini di bietola

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

€ 3,00

ingredienti per 4 persone

bietola **800 g** - tuorlo d'uovo **4** - Grana Padano grattugiato **100 g** - pangrattato q.b. - sale - pepe

Mondate e lavate la bietola, poi lessatela in una pentola con abbondante acqua salata per 10 minuti. Scolate la bietola asciugatela, poi tritatela in modo grossolano.
Sgusciate le uova facendo attenzione a separare i tuorli dagli albumi e ponete i primi in una ciotola capiente. Unite il Grana Padano grattugiato, la bietola tritata e regolate di pepe e (poco) sale. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
Oliate alcuni stampi da forno, cospargeteli di pangrattato e versate al loro interno il composto precedentemente lavorato. Uniformate la superficie degli stampi e cospargetela con altro pangrattato. Cuocete i tortini di bietola in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti. Sfornate i tortini e capovolgeteli in un vassoio, quindi lasciateli raffreddare qualche minuto prima di servirli.

Stecco di banana ricoperto di cioccolato fondente con granella di nocciole

FACILE | 20 MIN + 60 MIN DI RIPOSO IN FREEZER | 15 MIN | 5 MIN

€ 5,00

ingredienti per 8 pezzi

banane mature **4** - cioccolato fondente **400 g** - granella di nocciole **200 g** - burro **50 g** - **Attrezzatura**: **8 stecchi** da gelato (bastoncini di legno)

Sbucciate le banane e dividetele a metà. Inserite verticalmente uno stecco in ogni mezza banana. Preparate una teglia con carta forno, adagiate le banane e riponetele in freezer per almeno 15 minuti.
Spezzettate grossolanamente il cioccolato, fatelo fondere insieme al burro a bagnomaria o, se preferite, nel microonde. Rovesciate il cioccolato fuso all'interno di una ciotola. Versate la granella di nocciole in un'altra ciotola.
Tirate fuori le banane dal freezer e immergetele una alla volta nel cioccolato fuso. Controllate che le banane siano ricoperte completamente di cioccolato, quindi rotolate gli stecchi di banana nella granella di nocciole e adagiateli sulla teglia che andrete a posizionare nuovamente in freezer per almeno 45 minuti. Tirate fuori i vostri stecchi di banana al cioccolato e granella di nocciole solidificati e serviteli freddi.

Dorayaki alla crema di nocciole

FACILE | 20 MIN + 30 MIN DI RIPOSO IN FRIGORIFERO | 15 MIN | 35 MIN

Il *dorayaki* è uno dei dolci simbolo della tradizione culinaria giapponese. Simili a dei *pancake*, sono realizzati con un impasto denominato *kasutera* (dalla consistenza simile al pan di Spagna) e farciti con l'*anko*, una crema dolce ricavata dai fagioli *azuki*

ingredienti per 4 persone

farina 00 **150 g** - uova **2** - acqua **40 ml** - zucchero semolato **60 g** - miele **1 cucchiaino** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - crema di nocciole q.b. - olio di semi

Sgusciate le uova in una ciotola, aggiungete lo zucchero e iniziate a lavorare con una frusta a mano. Unite il miele continuando a mescolare. Aggiungete, un po' per volta, anche la farina. Sciogliete il lievito nell'acqua e versatelo nella ciotola del composto, continuando sempre a sbattere con la frusta per ottenere una pastella priva di grumi che andrete a riporre in frigo per 30 minuti.
Scaldate un'ampia padella antiaderente e ungetela con un foglio di carta assorbente intriso di olio.
Cuocete i dorayaki come fareste per crêpes o pancake: versate nella padella calda un mestolo di pastella per volta, roteando leggermente la padella per dare al composto una forma circolare. Fate cuocere il dorayaki a fuoco dolce per circa 2 minuti (o al formarsi delle bollicine in superficie) poi giratelo e cuocetelo ancora per 1 minuto.
Ripetete l'operazione fino a esaurire la pastella. Lasciate intiepidire i dorayaki cotti su un piatto e, una volta freddi, farciteli con la crema di nocciole prima di servirli.

€ 3,00

In Vino Veritas

PINOT NERO

di **Silvio Carini**

Una carta d'identità olfattiva fra le più eleganti e riconoscibili, fatta di ribes, lampone, mirtillo e fragoline; una storia personale che sa di leggenda e incute rispetto. Sua maestà il nobile e altezzoso Pinot Noir

Continuiamo oggi il nostro viaggio fra i vitigni internazionali, cioè quelle uve che nascono originariamente da una zona precisa della Francia (in questo caso la Borgogna) e poi nel tempo trovano in giro per il mondo delle regioni in cui si acclimatano al meglio, sposandosi con un determinato territorio e dando vita a grandi vini dotati di personalità propria. Il Pinot Nero è, senza voler fare classifiche, probabilmente uno dei vitigni più affascinanti, non solo perché da esso si ricavano i vini più cari e apprezzati al mondo (con il Domaine De la Romanée Conti a Vosne Romanée, al centro della Cote d'Or in Borgogna, in testa con svariate migliaia di euro per bottiglia), ma proprio per le sue caratteristiche intrinseche: il Pinot Nero è un vitigno bisognoso di cure e attenzioni, capriccioso, incostante e, quindi, sia in vigna sia in cantina, molto difficile da trattare, quasi selvaggio. Il grappolo chiuso e compatto ricorda una pigna (e da qui il nome). La buccia sottile con poca capacità colorante, rende l'acino delicato. La polpa è di colore neutro quindi consente la vinificazione in bianco (e ricordiamolo, il Pinot Noir entra assieme a Chardonnay e Pinot Meunier nella composizione degli Champagne tradizionali, conferendo struttura e complessità). Insomma, la grandezza del Pinot Nero, specie se vinificato in rosso, passa attraverso il sottile, precario e complicato equilibrio che deve essere trovato tra tutte le componenti che ne determinano il risultato finale (composizione del suolo, orientamento, microclima ecc.). In Italia il Pinot Noir è stato introdotto nella prima metà dell'800 in Alto Adige (che Italia allora non era), Oltrepò Pavese e nel Collio Goriziano e, ancora oggi che è coltivato in svariate altre regioni anche a clima più caldo, queste restano le zone di riferimento. In particolare, pur essendoci terreni vocati anche altrove, il comune di Egna (BZ) nelle frazioni di Mazzon, Montagna, Pinzano è considerato l'ombelico del Pinot Noir italiano. E per gli abbinamenti con il cibo? Tradizionalmente il Pinot Noir vinificato in rosso si sposa bene a pollame e selvaggina da piuma, maiale, agnello, formaggi non troppo stagionati, preparazioni con funghi dove si senta il profumo del bosco, salmone. Ovviamente, se avete speso qualche migliaio di euro per un Grand Cru borgognotto, potete tranquillamente considerarlo un vino da meditazione trascendentale e, bevendolo da solo, interrogarvi a lungo sul senso della vita e dei vostri acquisti…

BARTHENAU VIGNA S. URBANO HOFSTÄTTER

Provenienza: Mazzon, Egna (BZ)
Varietà delle uve: Pinot Nero
Colore: rosso
Caratteristiche organolettiche: Aromi tipici di un "Borgogna" classico. Il profumo di amarene e lamponi viene sottolineato da delicati toni di vaniglia finemente speziati.
Alcol: 13,5% VOL.

NOIR TENUTA MAZZOLINO OLTREPÒ PAVESE DOC

Rosso rubino intenso e limpido, con sfumature granato, ha un ventaglio di sapori complessi che spaziano dai frutti rossi ben maturi alle spezie piccanti. La trama del vino è setosa ma fitta, con acidità e tannini nobili ben fusi e armonici. Secondo la tradizione d'Oltralpe si abbina a selvaggina di piuma (piccione, quaglie, beccacce), lepre, lumache e ricette a base di pesci nobili a carne rossa e grassa (salmone, tonno, rombo), oppure con formaggi a pasta semi-dura o dura di medio invecchiamento.

PINOT NERO LUDWIG ELENA WALCH

Nasce dalle omonime uve coltivate a un'altezza di 400 e 580 metri sul livello del mare, fermentate sia in botte che in acciaio, e affinate per 17 mesi in barrique. Si annuncia nel bicchiere con un colore rosso rubino, tipicamente scarico e trasparente, e un bouquet di profumi che che spazia tra note balsamiche, fruttate e speziate. All'assaggio è equilibrato, contraddistinto da un gusto sapido e fresco.

♥ **Perfetto con**
Pollame e selvaggina da piuma

♥ **Perfetto con**
Ricette con funghi e profumi del bosco

♥ **Perfetto con**
Ricette a base di pesci a carne rossa

Ricette svuotafrigo

INSALATE

Da consumare crude per assaporarle nella loro croccantezza e freschezza, oppure cotte come contorno ricco, sono ortaggi sempre presenti nel frigofero. Vi consigliamo qualche preparazione per fare il pieno di vitamine e sali minerali, ma soprattutto di gusto

SCAROLA

Caratterizzata da un sapore amarognolo ma delicato, la scarola è un'insalata conosciuta in tutta l'area del Mediterraneo fin dall'antichità, sebbene in origine veniva utilizzata solamente come pianta medicinale. Questa insalata povera di grassi rappresenta una ricca fonte di sali minerali e vitamine ed è particolarmente indicata nelle diete depurative. Possiede, inoltre, un potere antiossidante e aiuta a combattere il colesterolo. La sua versatilità in cucina è rinomata: può essere gustata cruda, come contorno, oppure può essere cotta, sbollentate e poi ripassata in padella, oppure lessata, e anche stufata. Provate la scarola ad esempio insieme ai fagioli per un salutare piatto unico. Ancora, la si può far stufare con acciughe e olive nere e farne uno dei ripieni più saporiti della pizza bianca.

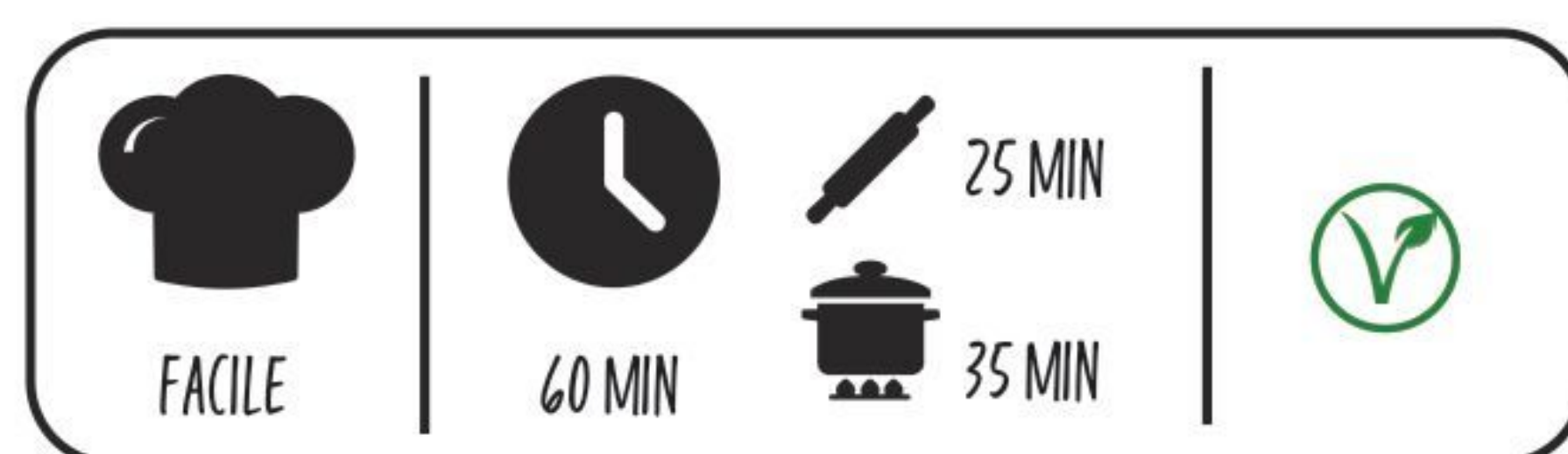
SPINACI

Nell'immaginario collettivo, è l'alimento preferito di Braccio di Ferro. Gli spinaci rappresentano una verdura ricca di molti altri nutrienti come vitamine e acido folico, oltre a essere ipocalorici. Ampiamente utilizzati in cucina, possono essere consumati in diversi modi: crudi, per una insalata leggera realizzata con le foglie più piccole, oppure cotti, la cottura preferibile è quella al vapore, a seguito della quale è consigliabile aggiungere succo di limone per esaltare il loro contenuto di vitamina C. Oppure, basta metterli in una capiente padella chiusa con coperchio e mezzo bicchiere d'acqua, e poi ripassarli nel burro o nell'olio.

RUCOLA

Insalata dal sapore forte e deciso, la rucola possiede proprietà che risultano essere protettive per l'intestino.Inoltre, regola le funzioni diuretiche ed è ricca di fibre, potassio, fosforo, calcio e ferro. Utilizzata sin dall'antica Roma per le sue presunte proprietà afrodisiache, la rucola può essere impiegata in svariati modi in cucina. Ideale come contorno per secondi piatti a base di carne e carpacci, è buonissima anche nelle insalate, sulla pizza e nei *sandwich* o, ancora, come condimento per primi piatti. Provate la rucola con i legumi e i cereali, un connubio ricco di sapore.

Quiche
con spinaci e crema di feta

FACILE · 60 MIN · 25 MIN · 35 MIN

ingredienti per 4 persone

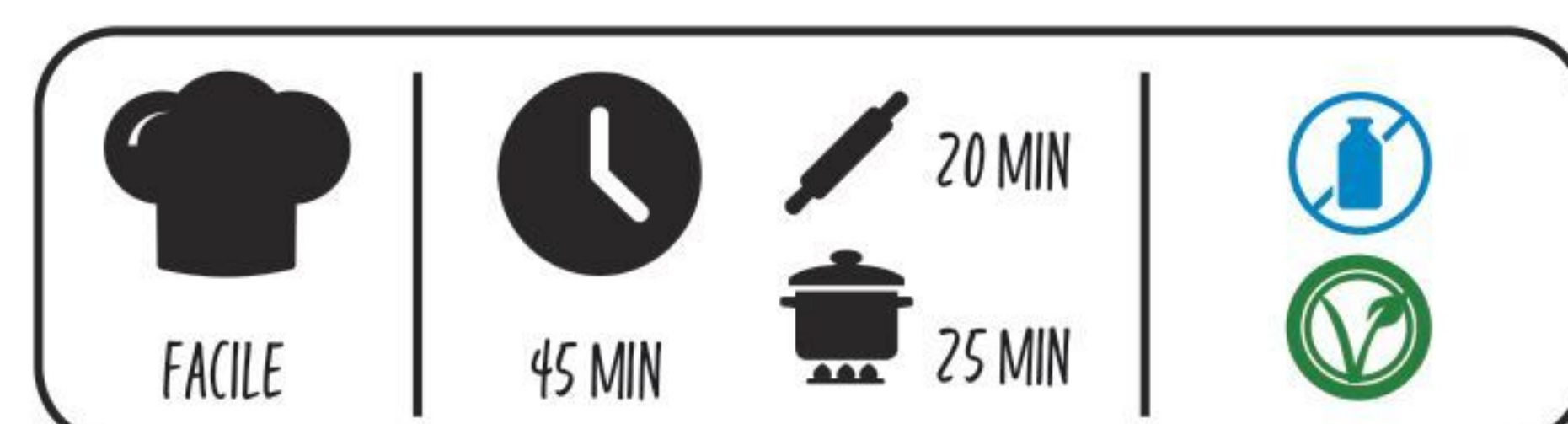
spinaci puliti e lavati **800 g** - feta **350 g** - pasta sfoglia pronta **1 rotolo da 230 g** - scalogno **2** - uova **3** - panna fresca **50 ml** - olio E.V.O. - noce moscata - sale - pepe

Sbollentate gli spinaci per circa 5-6 minuti, poi scolateli, strizzateli per bene e sminuzzateli. Mondate e affettate sottilmente gli scalogni e fateli appassire in una padella ben oliata. Unite gli spinaci, regolate di sale e cuocete per qualche minuto a fiamma dolce.

Disponete la feta in una ciotola capiente e lavoratela con una forchetta per ammorbidirla. Aggiungete le uova, la panna, un pizzico di noce moscata, aggiustate di sale e pepe e amalgamate il composto. Unite gli spinaci cotti al composto e mescolate per bene.

Srotolate il rotolo di pasta sfoglia e rivestite uno stampo di 22-24 cm di diametro. Bucherellate il fondo della pasta sfoglia con una forchetta e versate all'interno il composto di spinaci e feta. Livellate la superficie aiutandovi con una spatola e ripiegate i bordi della sfoglia verso l'interno. Cuocete la *quiche* in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 25 minuti. Sfornate la *quiche* di spinaci e crema di feta e aspettate che si raffreddi prima di servirla.

Scarola ripassata
con olive, capperi e pinoli

FACILE · 45 MIN · 20 MIN · 25 MIN

Ingredienti per 4 persone

scarola **2 cespi** - olive nere **100 g** - pinoli **30 g** - capperi dissalati **30 g** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Mondate la scarola eliminando le foglie esterne più dure. Staccate le foglie più tenere dal cespo e lavatele per bene. Trasferite la scarola bagnata all'interno di una padella capiente e fatela cuocere nella propria acqua con un pizzico di sale per circa 5 minuti. Controllate che risulti morbida, quindi scolatela, strizzatela e tenetela da parte.

Snocciolate le olive e ponetele in una ciotola. Fate imbiondire gli spicchi d'aglio con un filo di olio nella stessa padella della scarola. Unite le olive, la scarola e i capperi dissalati, coprite con il coperchio e fate cuocere per 10 minuti. Aggiustate di sale e pepe, aggiungete i pinoli, coprite e continuate a cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti, il tempo necessario per far restringere il fondo di cottura. Spegnete il fuoco e servite in tavola.

la variante:
con alici

Cuocete la scarola seguendo il procedimento della ricetta, ma ripassatela in padella con le alici al posto di pinoli, olive e capperi. Inoltre, in questo caso, non va aggiunto sale.

Spinaci
alla catalana

FACILE | 30 MIN + 30 MIN DI AMMOLLO | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

spinaci **1 kg** - aglio 1 **spicchio** - uvetta **50 g** - pinoli **50 g** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Mettete in ammollo l'uvetta in una ciotola con acqua tiepida per almeno 30 minuti. Pulite gli spinaci, lavateli bene e fateli bollire in poca acqua leggermente salata per 7-8 minuti. Scolateli, strizzateli e tagliateli in modo grossolano.

Fate rosolare lo spicchio d'aglio in una padella antiaderente con un filo d'olio. Togliete quindi l'aglio e versate nella padella gli spinaci, regolate di sale e pepe e fate cuocere per 5 minuti. Strizzate per bene l'uvetta, unitela agli spinaci e fate cuocere ancora per 5 minuti a fiamma bassa.

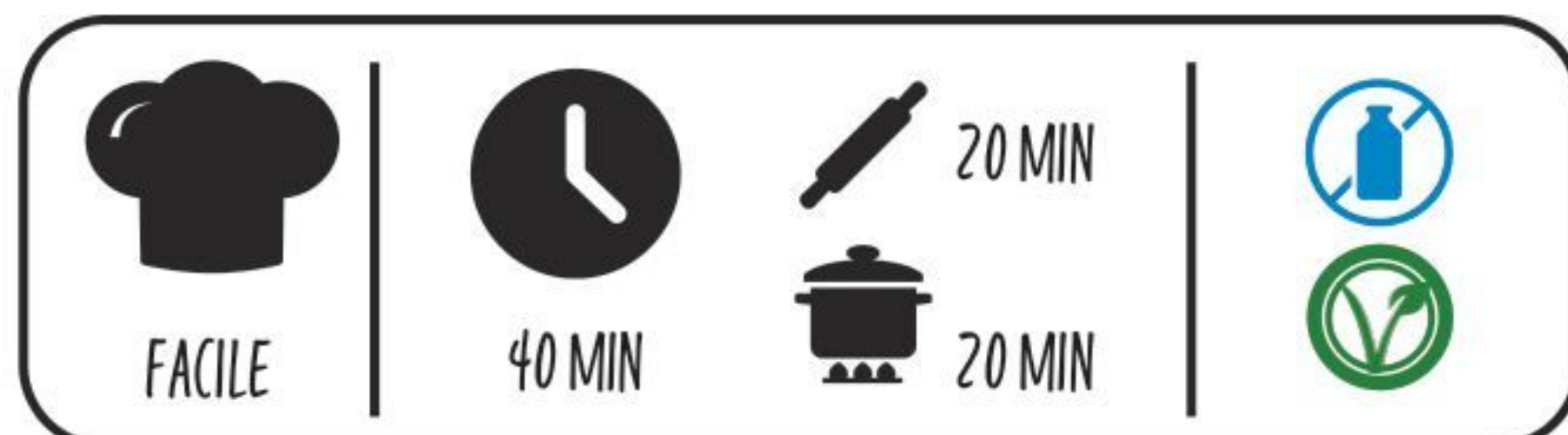
Tostate per qualche minuto i pinoli in un pentolino a parte. Unite i pinoli agli spinaci, mescolate bene e fate insaporire tutti gli ingredienti per un paio di minuti ancora. Spegnete il fuoco e servite gli spinaci alla catalana caldi.

la variante:

Con pancetta croccante

Per rendere ancora più appetitoso questo piatto, tagliate in cubetti la pancetta e fatela rosolare in una padella oliata fino a renderla croccante. Unite quindi i cubetti di pancetta agli spinaci mescolando bene e lasciando insaporire per 3-4 minuti prima di servire in tavola.

Orecchiette piccanti
con rucola e pomodorini

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

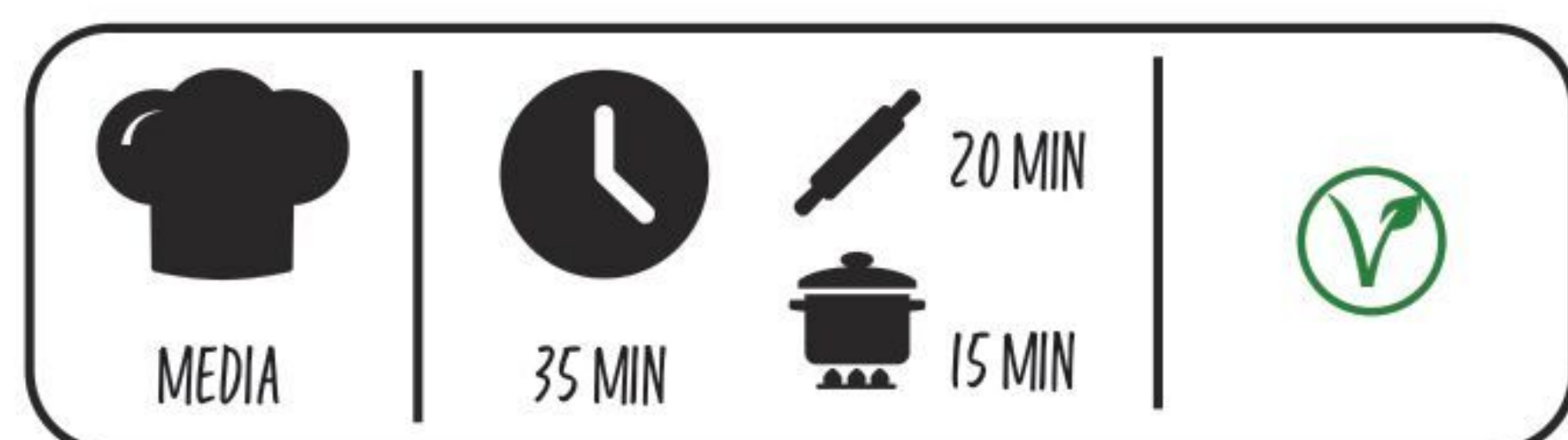
orecchiette **350 g** - rucola **1 mazzetto** - pomodoro tipo ciliegino **250 g** - aglio **1 spicchio** (facoltativo) - olio E.V.O. - peperoncino fresco **1/2** - sale

Portate a bollore in una pentola l'acqua leggermente salata. Sciacquate la rucola, fatela sgocciolare e versatela nella pentola, sbollentandola per 2-3 minuti. Prelevate la rucola con una schiumarola e tenete l'acqua di cottura da parte. Tagliate grossolanamente la rucola su un tagliere.

Lavate i pomodorini sotto l'acqua corrente, tamponateli con un canovaccio e poi tagliateli a metà. Tritate finemente il peperoncino. Fate imbiondire lo spicchio d'aglio schiacciato in una padella capiente ben oliata. Dopo aver eliminato l'aglio, versate nella padella i pomodorini, la rucola e il peperoncino tritato e cuocete per 5 minuti.

Fate cuocere le orecchiette nella pentola con l'acqua di cottura della rucola. Scolate le orecchiette al dente direttamente nella padella del condimento e saltate per qualche minuto lasciando insaporire, quindi servite in tavola con un filo d'olio a crudo e una manciata di foglie di rucola.

Fusilli al pesto
di rucola e pinoli

MEDIA | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta tipo fusilli **320 g** - rucola **120 g** - pinoli **50 g** - Parmigiano Reggiano **50 g** - pecorino **50 g** - pane **50 g** - aglio **1 spicchio** (facoltativo) - olio E.V.O. **150 ml** - sale

Lavate la rucola, tamponatela con un canovaccio pulito e mettetela nel mixer. Spellate e tritate lo spicchio d'aglio e inseritelo nel mixer insieme al Parmigiano Reggiano, al pecorino e ai pinoli. Unite un pizzico di sale, versate parte dell'olio a filo e azionate il mixer. Aggiungete il restante olio e frullate di nuovo. Controllate che il composto risulti omogeneo ma comunque fluido.

Lavate il mixer, asciugatelo e inserite al suo interno il pane. Tritate per ottenere delle briciole fini. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e ponetevi le briciole, facendole tostare per qualche minuto a fiamma bassa.

Portate a ebollizione l'acqua leggermente salata in una pentola. Cuocete la pasta secondo il tempo indicato. Versate in una ciotola capiente il pesto di rucola e pinoli. Scolate la pasta, rovesciatela nella ciotola del pesto e amalgamate bene con un mestolo di legno con movimenti dal basso verso l'alto, aggiungendo se necessario qualche cucchiaio di acqua di cottura. Prima di servire i fusilli, spolverateli con le briciole di pane tostato.

Le Ricette del BENESSERE

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Mirtilli, piccoli e preziosi frutti

Piccole bacche dal gusto delizioso, i mirtilli sono frutti noti soprattutto per le proprietà nutritive, benefiche e curative che possiedono. Tra gli antiossidanti naturali più potenti grazie anche al contenuto di vitamina A, C ,E, e la vitamina k (oltre alle antocianine, tra cui la mirtillina) con i betacaroteni e l'acido folico i mirtilli proteggono il collagene della pelle e migliorano la parete dei capillari rendendola più forte.
I mirtilli sono ricchi di fitonutrienti, tra cui gli antociani, che conferiscono a questi frutti ottime proprietà utili per ritardare il processo di invecchiamento, per prevenire malattie cardiovascolari e proteggere dai tumori.

Insalata fresca con mirtilli

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone

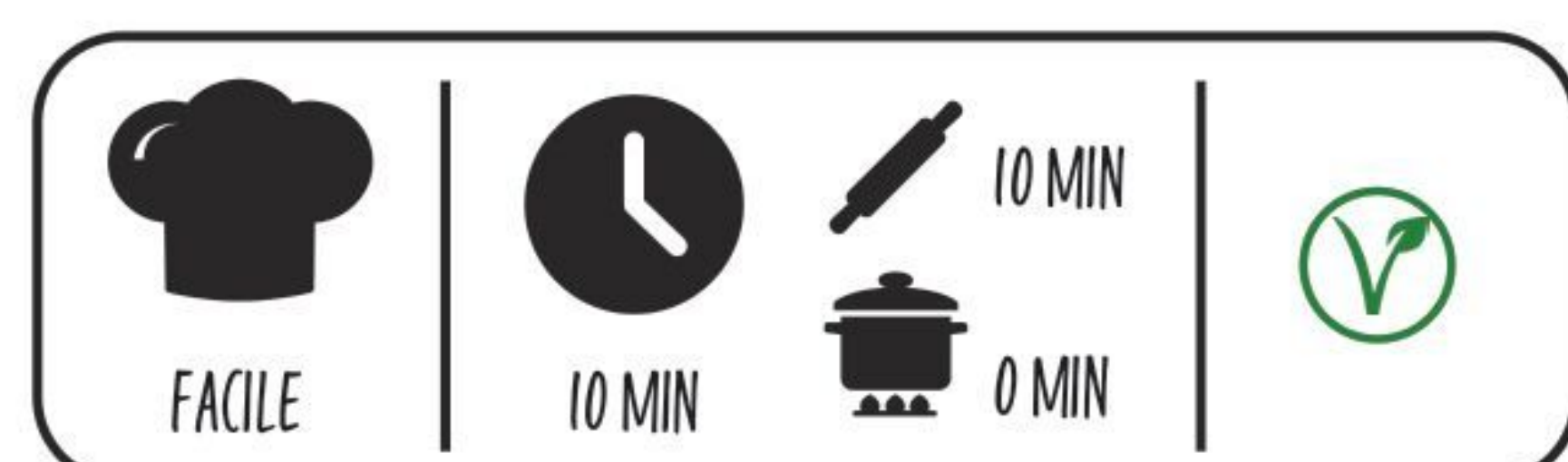
mirtilli **100 g** - pollo **400 g** - feta **100 g** - carote **150 g** - insalata verde (rucola o songino) **150 g** - noci e mandorle a piacere - olio E.V.O. - sale - aceto balsamico

Cuocete il pollo su una griglia calda. Quando i filetti saranno ben dorati, spegnete la griglia e lasciateli intiepidire.

Mettete in una ciotola l'insalata, la feta sbriciolata o tagliata a cubetti, noci e mandorle, aggiungete le carote tagliate a striscioline e i mirtilli, lavati ed asciugati.

Tagliate il pollo tiepido a pezzetti e aggiungetelo all'insalata, condendo a piacere con olio, sale e aceto balsamico.

Bruschette
con mirtilli, caprino e miele

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
filoncino di pane ai cereali / integrale **1** - caprino **200 g** - mirtilli **125 g** - miele q.b. - olio E.V.O. - pepe

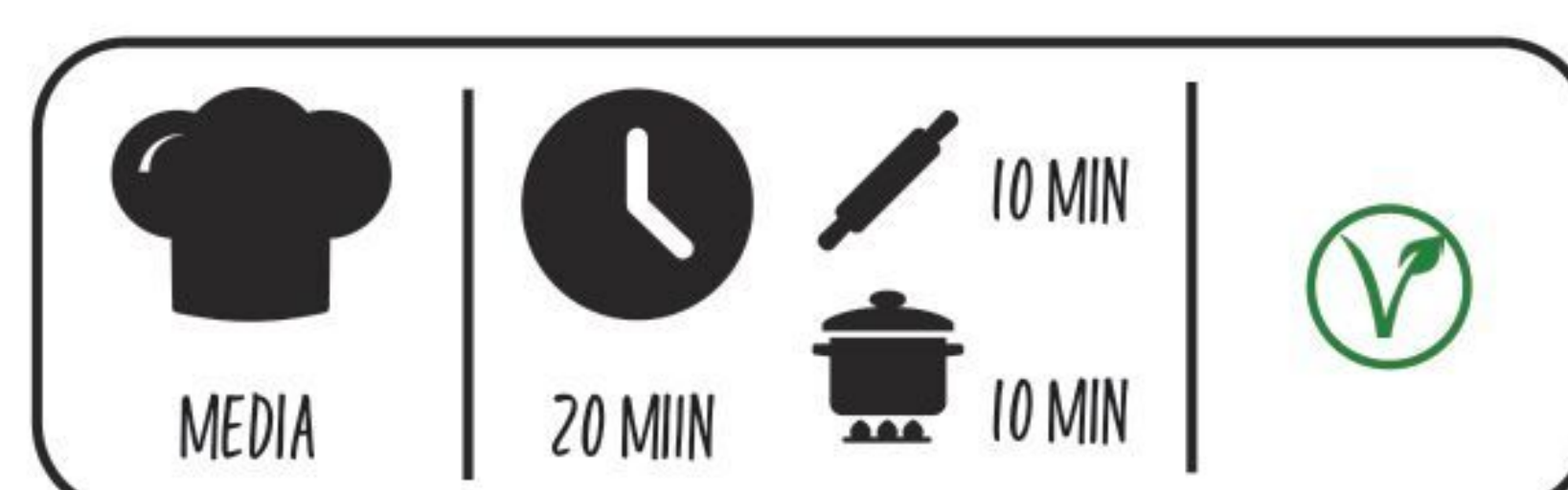
Ammorbidite il caprino con un cucchiaino di olio e lavorate per qualche istante con un cucchiaino.

Scaldate una padella antiaderente e tostate le fette di pane per qualche minuto sul lato.

Trasferite le fette su un tagliere e su mettete su ognuna uno strato di caprino e i mirtilli, completate con miele e una macinata di pepe.

Riempite i cestini al massimo 30 minuti prima di servirli perché con l'umidità dello yogurt perdono di croccantezza!

Cestini pasta fillo
con mirtilli

MEDIA | 20 MIIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 6 cestini
fogli di pasta fillo **4** fogli/strati - mirtilli **150 g** - yogurt greco **300 g** - zucchero a velo q.b.- olio q.b.

Dividete in 6 quadrati la pasta fillo (formata da 4 fogli/strati).

Spennellate con poco olio tutti i quadrati di pasta, sovrapponete i 4 strati e posizionali all'interno di uno stampo per muffin spennellato con poco olio.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 10 minuti, devono risultare dorati (attenzione perché tendono a bruciacchiare in fretta). Lasciate raffreddare bene prima di toglierli dallo stampo.
Farcite i cestini con yogurt, mirtilli e una spolverata di zucchero a velo.

Budino di mirtilli
con semi di chia

FACILE | 5 MIN + 1 NOTTE DI RIPOSO | 5 MIN | 0 MIN

Potete decorare il budino con degli altri mirtilli, qualche fogliolina di menta e magari dello yogurt cremoso

ingredienti per 1 budino

latte vegetale (es. mandorle) **200 ml** - semi di chia **30 g** - mirtilli **80 g** - cannella o vaniglia in polvere a piacere

Versate il latte nel frullatore ed unite i mirtilli, frullate bene. In un bicchiere o in un barattolo di vetro versate il frullato e i semi di chia. Mescolate bene con un cucchiaio per distribuire i semi perché tenderanno a venire a galla.

Unite un pizzico di cannella o di vaniglia in polvere.

Lasciate riposare il budino di semi di chia, coperto per tutta la notte in frigo. I semi di chia durante il riposo si gonfieranno e doneranno al frullato la consistenza di un budino.

Pancake
con mirtilli

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 5-6 pancake

albumi **150 g** - yogurt greco (naturale o del gusto che preferite) **60 g** - farina di avena (o farine a vostro gusto es. farina cocco + mandorle) **40 g** - bicarbonato **1 pizzico** - succo di limone **1 cucchiaino**

Versate gli albumi in una ciotola e iniziate a mescolare per farli diventare un po' spumosi.

Aggiungete lo yogurt greco, unite il succo di limone, il bicarbonato e la farina a pioggia, sempre mescolando, fino ad avere un composto liscio e senza grumi.

Scaldate una pentola antiaderente (volendo oliatela leggermente), versate un mestolino della pastella e lasciate cuocere finchè non si formeranno delle bollicine, circa in un paio di minuti.

Girate, cuocete ancora un paio di minuti e mettete da parte. Procedete con il resto del composto. Servite con mirtilli freschi.

Potete raddoppiare le dosi e prepararne di più. Si mantengono un paio di giorni in frigo oppure li potete congelare e al bisogno scaldarli

Estate in salute

I consigli nutrizionali

e le buone abitudini

L'estate è per molti la stagione più attesa! Giornate più luminose, vita all'aria aperta, più movimento. La salute non ha stagione ma ogni stagione ha il suo cibo, e la dieta deve essere sempre equilibrata. Ecco alcuni semplici ma preziosi consigli.

No a digiuni, pasti saltati e attenzione alle diete "fai da te"
La prova costume si avvicina e la scelta ricade spesso su diete "miracolose" che fanno perdere chili ma non danno educazione alimentare e poi si recuperano con gli interessi! Saltare i pasti è sbagliato; gli effetti collaterali non mancano (calo di zuccheri, debolezza, nervosismo) e si arriva affamati al pasto successivo introducendo calorie in eccesso senza controllo!

La linea si conquista anche con i carboidrati!
Pasta, pane, riso non devono mai mancare, meglio se integrali grazie a un minor impatto sulla glicemia e un maggior effetto saziante.
Nelle giuste porzioni non fanno ingrassare: occhio invece ai condimenti!

Non dire addio ai legumi
Cucinateli 2-3 volte la settimana anche in estate. Forniscono proteine vegetali e sono protagonisti in ricette deliziose: fresche insalate (come una crudité di carote e lenticchie), crocchette di legumi, sformati, verdure farcite, farinate e il mercato offre anche pasta, gallette, pane al 100% a base di legumi.

Vitamina D per le ossa
Garantisci ogni giorno una corretta esposizione al sole per sintetizzare la Vitamina D. La produzione a livello cutaneo è essenziale anche per mantenere la funzionalità delle ossa.

Betacarotene per una bella abbronzatura
Porta la stagione a tavola, soprattutto con cibi vegetali dal colore giallo, arancione e rosso ricchi di betacarotene, precursore della vitamina A, che protegge la cute dai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e renderà sana la tua abbronzatura.

Acqua: alleata n° 1 dell'estate
Assicura in media 2 litri di acqua al giorno e ricorda… non fornisce calorie!

Step by step
Fai 10.000 passi al giorno (circa 2 ore, meglio se in maniera continua) per prevenire patologie cardiovascolari, eccesso di peso e favorire il buon umore!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Medaglioni di carote e anacardi

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

anacardi **160 g**
carote **4**
cipolla **1**
peperone rosso **¼**
olio E.V.O. **2 cucchiai**
farina di ceci **4-5 cucchiai**
salvia
sale integrale

Mondate e sciacquate le verdure. Tritate grossolanamente la cipolla, tagliate le carote e il peperone a piccoli cubetti, la salvia a striscioline.

In una pentola antiaderente ponete l'olio extravergine di oliva, fate insaporire la salvia con la cipolla per qualche minuto, aggiungete il peperone, infine le carote, aggiustate di sale e terminate la cottura.

Frullate 2/3 delle verdure con gli anacardi (se necessario aggiungete un filo d'acqua), incorporate le rimanenti, unite la farina di ceci, amalgamate gli ingredienti e, con l'aiuto di un coppapasta, ricavate dall'impasto i medaglioni.

Disponete i medaglioni su un foglio di carta forno e cuocete in forno preriscaldato per circa 15 minuti a 180° C.

Buona salute a tutti!

Brutto ma Buono

Dolci con PESCHE e ALBICOCCHE

Dessert e snack dalla riuscita assicurata, sulle sfumature di arancione, da provare subito: dai canederli dolci, alla "pelle di pesca", dai rinfrescanti smoothie alla *tatin* aromatizzata al Passito... Belle da vedere, fresche e colorate, queste ricette sono da provare subito!

Pesche grigliate, aromatizzate al Vin Santo

FACILE | 20 MIN + 20 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 8 persone

pesche noci mature ma sode **4** - zucchero di canna **1-2 cucchiai** - Vin Santo **½ bicchiere** - gelato fiordilatte q.b. - burro **2 cucchiai** - sciroppo d'acero (o miele) facoltativo

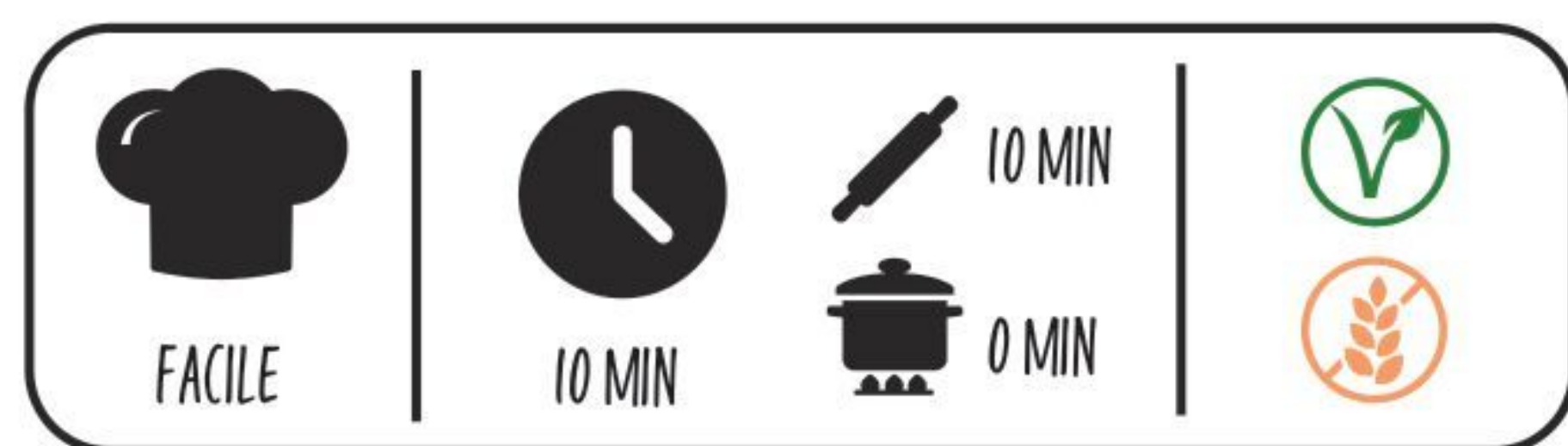
Pulite, lavate e asciugate le pesche, eliminate il picciolo, tagliatele a metà e togliete anche il nocciolo (per quest'ultimo passaggio potete aiutarvi con uno scavino o un cucchiaino).
Ponete le mezze pesche in una pirofila, spennellatele con Vin Santo e lasciatele macerare in frigorifero con il mezzo bicchiere di vino dolce per circa 20 minuti, coperte con pellicola.
Scaldate una griglia, spennellate le pesche (tolte dal liquore e leggermente asciugate) con burro fuso e fatele cuocere per circa 2 minuti (solo dal lato aperto, finchè non prendono la classica rigatura della griglia).
Spolveratele quindi, ancora calde, con lo zucchero e servitele con palline di gelato e, a piacere, con sciroppo d'acero.

la variante golosa:

potete aggiungere granella di frutta a piacere, amaretti sbriciolati e una *coulis* di fragole o frutti di bosco.

Smoothie con cocco e pesca

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

Utilizziamo cannucce biodegradabili o riciclabili al posto di quelle in plastica!

ingredienti per 4 persone

pesche mature non trattate, fredde **3-4** - latte di cocco freddo **200 ml** - cocco fresco a pezzetti **40 g** - cubetti di ghiaccio - yogurt (pesca, cocco o bianco) **2 cucchiai** - mandorle **10** - menta fresca - sciroppo d'agave o miele (facoltativo) **2 cucchiai**

Lavate bene le pesche, asciugatele, privatele del picciolo e del nocciolo. Se sono biologiche o non trattate potete lasciare la buccia, altrimenti sbucciatele.
Tagliate le pesche in pezzi e frullatele bene con il latte di cocco, lo yogurt, lo sciroppo d'agave, le mandorle, il cocco fresco e qualche cubetto di ghiaccio.
Servite lo smoothie freddo in bicchieri o barattoli di vetro, e guarnite con altri cubetti di ghiaccio, frutta a fettine e foglioline di menta.

la variante:

Provate la versione tropicale con acqua di cocco 200 ml, mango maturo 1, banana ½, ananas 2 fette, yogurt 2 cucchiai

Mini-cheesecake con roselline di pesca

FACILE | 15 MIN + 12 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 0 MIN

Potete sostituire l'agar agar con 2 fogli colla di pesce, bagnata 10 minuti in acqua fredda e poi strizzata, eliminando il latte

ingredienti per 6 bicchierini

formaggio spalmabile **250 g** - mascarpone **250 g** - yogurt bianco intero **100 g** - agar agar **5 g** - latte intero **1 cucchiaio** - zucchero **3 cucchiai** - sale **1 pizzico** - biscotti secchi **100 g** - burro **50 g** - pesche sciroppate **4**

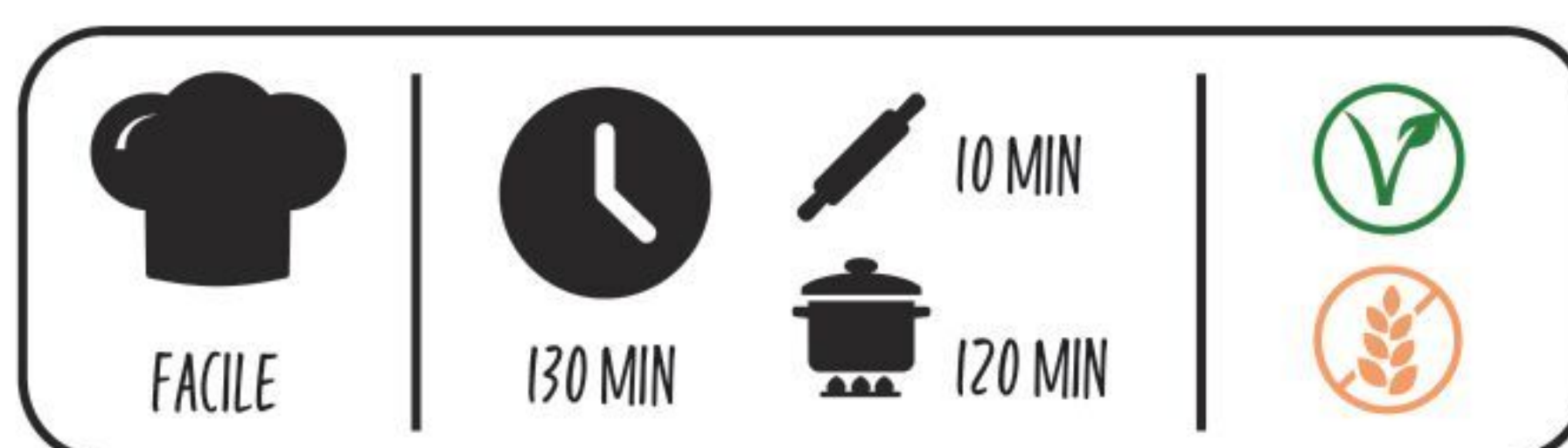
Preparate la base biscotti frullandoli in un mixer con il burro fuso. Compattate il composto ottenuto in 6 bicchierini di vetro premendo con un cucchiaino o la punta delle dita inumidite. Posizionate i bicchierini in frigorifero.
Mescolate con una frusta elettrica, il formaggio spalmabile, il mascarpone, lo yogurt, lo zucchero e il sale.
Idratate l'agar agar mettendo la polverina in una tazzina da microonde (o in un pentolino) con il latte e un paio di cucchiai della crema di formaggio e scaldandolo fino a 85-90°C se avete un termometro da cucina (altrimenti fino a sfiorare il bollore).
Togliete il composto scaldato dal fuoco e aggiungetelo alla crema. Mescolate velocemente. Versate la crema, aiutandovi con un contenitore con il beccuccio o con una *sac à poche*, sulle basi biscotto e lasciate rassodare in frigorifero per una notte.
Al momento di servire le mini *cheesecake*, tagliate a fettine sottili le pesche e posizionatele a forma di rosa sui bicchierini, con un po' del loro sciroppo.

la variante:

Per un sapore di pesca ancora più deciso, sostituite il formaggio spalmabile con 250 g di pesche sciroppate ben asciugate. In questo caso, si può omettere lo zucchero.

La *fruit leather* o "pelle di frutta" è una purea di frutta privata dell'acqua: ciò che resta è la sua polpa che verrà poi "arrotolata". Un modo diverso per conservare la vostra frutta preferita e gustarla ovunque

Peach leather rolls

FACILE | 130 MIN | 10 MIN | 120 MIN

ingredienti per 10 rotoli

pesche ben mature non trattate **150 g** - acqua **2 cucchiai** - sciroppo d'agave (zucchero, miele o stevia o sciroppo d'acero) **2 cucchiai** facoltativo - cannella (o vaniglia, noce moscata, zenzero grattugiato, semi di chia) - succo di limone qualche goccia

Lavate le pesche, privatele del picciolo e del nocciolo e tagliatele in pezzetti. Frullate i pezzetti con un robot da cucina o un frullatore a immersione con l'acqua. Aggiungete poi, in base al grado di dolcezza desiderato il dolcificante, la cannella e qualche goccia di succo di limone. Frullate ancora.
Versate la purea ottenuta in una teglia rettangolare (circa 15x20 cm) rivestita di carta forno, stendendola uniformemente a uno spessore massimo di 4 mm.
Cuocete in forno a 80°C per minimo 2 ore, e girandole a metà cottura.
Lasciate raffreddare la "pelle di pesca", staccate dalla carta forno e tagliate con le forbici in rettangoli di 7x10 cm. In alternativa, potete tagliare i *peach leather rolls* in lunghe strisce che arrotolerete come chioccioline.

la variante:

Provate anche con fragole, prugne, mele, ciliegie, frutti di bosco, albicocche.

Gelato albicocca e yogurt

FACILE | 5 MIN + 6 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 8 persone

albicocche **400 g** (peso netto, senza picciolo e nocciolo) - zucchero **130 g** - yogurt bianco intero (dolce) o all'albicocca **400 g** - cialdine per decorare

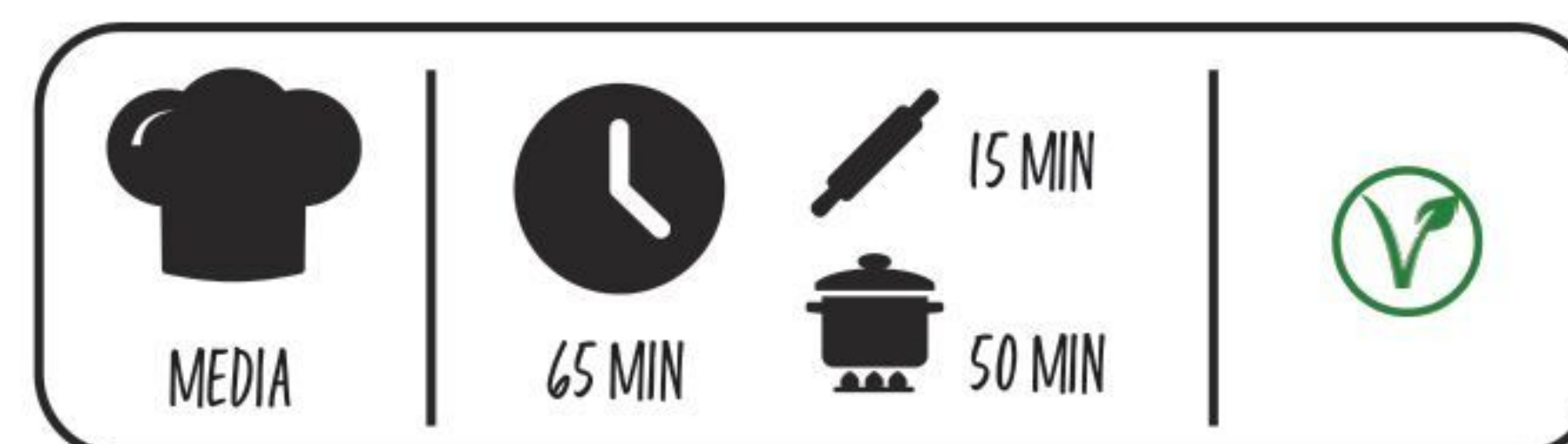
Lavate bene le albicocche e tagliatele in pezzi. Ponete la frutta in un pentolino con lo zucchero e fate cuocere a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando lo zucchero si sarà sciolto.
Trasferite le albicocche e lo sciroppo in un contenitore alto e stretto e aggiungete lo yogurt. Frullate bene, fino ad ottenere un composto omogeneo, e lasciatelo raffreddare.
Versate nella gelatiera e fate mantecare come da programma, di solito 40 minuti circa. Ponete il gelato in un contenitore e lasciate in freezer un paio d'ora prima di servirlo.
Se non avete la gelatiera, ponete il gelato in un contenitore e lasciate in freezer per circa 6 ore, girandolo se possibile ogni ora o almeno ogni 2 ore. Servite accompagnato con cialdine o biscottini.

la variante:

Per un effetto variegato, tenete da parte il mix frullato di albicocche e sciroppo e preparate il gelato soltanto con panna, latte e yogurt. Uniteli solo all'ultimo, e senza mescolare troppo, per creare un effetto bianco variegato arancione.

Detti anche "Canederli dolci" o "Canederli di albicocca", le *Marillenknödel* sono la versione dessert del famoso primo piatto, tipico dell'Alto Adige e dell'Austria

Marillenknödel

MEDIA | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

ingredienti per 8 persone

albicocche **16** - patate **400 g** - burro **80 g** + per servire (facoltativo) - farina 00 **170 g** - uova **3** - pangrattato **50 g** - semolino **50 g** - zucchero **50 g** (anche di canna) - zollette piccole di zucchero **16** (facoltative) - cannella **1 cucchiaino** - sale

Pulite le patate e lessatele con la buccia finché risulteranno morbide (ci vorranno dai 30 ai 45 minuti in base alla loro dimensione). Sbucciate le patate e ancora calde, schiacciatele con uno schiacciapatate all'interno di una ciotola. Fate intiepidire.
Unite alle patate un uovo alla volta, il burro fuso, la farina, il semolino e un pizzico di sale. Impastate velocemente. Dividete il composto 16 palline di pari peso e che andrete a stendere, con le mani o col mattarello, fino a 0,5 cm circa.
Lavate e asciugate le albicocche, privatele del nocciolo. Mettete al centro di ogni coppia di albicocca ricomposta una zolletta di zucchero e avvolgetele nei dischetti di patate fino a formare delle palline.
Lessate gli gnocchetti dolci in acqua bollente per circa 5-7 minuti, girando delicatamente di tanto in tanto per evitare che si attacchino.
Mescolate il pangrattato con lo zucchero e la cannella.
Scolate i canederli, tamponateli leggermente con carta assorbente, rotolateli nel pangrattato zuccherato, togliete l'eccesso e serviteli caldi, con burro fuso.

la variante golosa:

avvolgete la zolletta di zucchero in un velo di pasta di mandorla formando una pallina, a "ricreare" il nocciolo e servite con cioccolato fondente fuso.

Pane dolce senza impasto con albicocche disidratate

MEDIA | 65 MIN + 12 ORE DI LIEVITAZONE + 2 ORE RIPOSO | 15 MIN | 50 MIN

ingredienti per 8 persone

farina semi integrale **300 g** - farina Manitoba **200 g** - acqua a temperatura ambiente **430 g** - zucchero di canna **1 cucchiaio** raso - lievito di birra secco ½ **cucchiaino** (o di birra fresco 4 g) - albicocche disidratate **80 g** - nocciole con la buccia **60 g** - uvetta sultanina **2 cucchiai** - prugne secche **60 g** - cedro o arancia candita **50 g** (facoltativo) - sale **1 cucchiaino** - semola e farina per infarinare q.b.

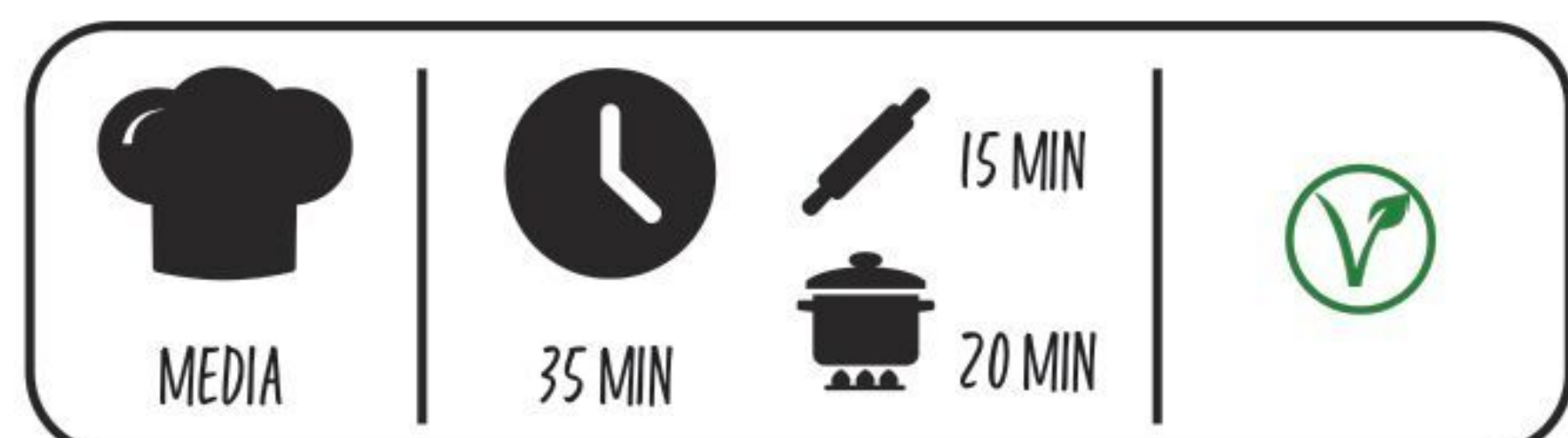
La sera precedente

Fate sciogliere in un piccolo bicchiere d'acqua (120 ml) lo zucchero e il lievito, e in un altro bicchiere il sale. In una ciotola capiente unite le due farine, la frutta secca, disidratata e candita a pezzetti, il bicchierino con lo zucchero e ulteriori 100 ml di acqua circa.
Mescolate con un cucchiaio e, a seguire, unite anche il bicchierino di acqua col sale (in totale basta 1-2 minuti per amalgamare bene il tutto). Coprite con pellicola e lasciate riposare circa 12 ore a temperatura ambiente.

La mattina successiva

Troverete l'impasto gonfio e con tante bolle.
Rovesciate l'impasto su un piano infarinato e spolveratelo di semola o farina. Sarà molto appiccicoso: prendete un lembo d'impasto in alto a destra e allungatelo prima verso l'esterno e poi ripiegatelo su se stesso verso il centro, ripetete la stessa operazione con gli altri 3 "lati".
Ribaltate l'impasto su un canovaccio infarinato, coprite con una ciotola e lasciate riposare altre 2 ore circa.
Scaldate il forno a 250°C in modalità statico e mettete dentro una pentola adatta alla cottura in forno. Lasciatela in forno una decina di minuti.
Toglietela dal forno, abbassate il forno a 230°C e, versatevi il pane con le pieghe siano rivolte verso l'alto. Fate attenzione a non bruciarvi!
Coprite la pentola con il suo coperchio e fate cuocere per 30 minuti, poi togliete il coperchio e continuate la cottura per 15-20 minuti.
Sfornate e fate raffreddare bene su una griglia prima di tagliare il pane. Servitelo con creme spalmabili e confetture a piacere.

Tatin di albicocca aromatizzata al Passito

MEDIA | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per uno stampo di 22 cm

pasta sfoglia (o pasta brisé) **1 rotolo** - albicocche mature ma sode **12** - burro **60 g** - zucchero di canna **80 g** - Passito **1 bicchierino** - pepe o noce moscata (facoltativo)

Lavate e asciugate le albicocche, tagliatele a metà, eliminate il picciolo e il nocciolo.
Fate fondere metà burro in una larga padella antiaderente con 2 cucchiai di zucchero e il Passito, facendo leggermente evaporare quest'ultimo. Posizionate tutte le albicocche nella padella. Lasciatele dorare per 2 minuti circa per lato, girandole con delicatezza. Fatele completamente raffreddare.
Fate sciogliere il burro e lo zucchero rimasti in un pentolino dal fondo spesso, fino a formare un caramello, ci vorranno 4 o 5 minuti circa.
Tagliate un cerchio di carta forno della grandezza della teglia che andrete a utilizzare e disponetelo all'interno. Versatevi sopra il caramello, adagiatevi le albicocche con la parte tagliata verso l'alto, non lasciando spazi vuoti.
Srotolate la sfoglia e ritagliatela poco più grande della base della tortiera.
Coprite le albicocche con la sfoglia, schiacciate bene perché aderiscano perfettamente, ripiegate i bordi verso l'interno e bucherellate la superficie con una forchetta.
Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 190°C per circa 20 minuti, fino a doratura della sfoglia.
Fate raffreddare qualche minuto e rovesciate la *tatin* sul piatto da portata (avendo messo il cerchio di carta forno sulla base sarà più semplice questa operazione ma fate comunque attenzione e usate dei guanti o delle presine).
Servite la *tatin* tiepida tagliata a fettine e guarnita con un tocco di pepe o noce moscata a piacere.

La Tatin si può cuocere anche in padella, coperta con un coperchio, facendola cuocere su fuoco medio-alto per circa 30 minuti, poi togliendo il coperchio e proseguendo per altri 10-15 minuti.

la variante: Varianti di frutta
provate la versione classica alle mele o insolite alle pere e cardamomo, alle banane flambè, al rabarbaro, alle pesche e rosmarino

L'Harry's bar di Venezia dove è nato il cocktail Bellini quest'anno compie 90 anni. Festeggiamo insieme preparando questa golosa panna cotta. I tempi di realizzazione sono un po' lunghi ma i passaggi sono molto semplici e il risultato stupirà tutti

Bellini Panna cotta

FACILE · 25 MIN + 12 ORE DI RIPOSO · 15 MIN · 10 MIN

ingredienti per 6-8 persone

panna fresca non zuccherata **500 ml** - pesche bianche mature piccole **3** - prosecco o spumante 600 ml - zucchero **80 g + 1-2 cucchiai**

per la gelatina

colla di pesce **11 fogli** - menta fresca

Per la panna cotta

Mettete 5 fogli di colla di pesce in acqua fredda per 10 minuti circa.
Versate la panna con lo zucchero in un pentolino e scaldate a fuoco basso fino a sfiorare il bollore.
Togliete dal fuoco e aggiungete la colla di pesce strizzata nel pentolino. Mescolate con una frusta fino a che la colla di pesce sarà completamente sciolta e non ci saranno grumi.
Versate la panna in bicchierini di vetro. Lasciate intiepidire e ponete i bicchierini in frigorifero per circa 6 ore.

Per la gelatina di Bellini

Mettete i restanti fogli di colla di pesce in un mix di acqua e prosecco freddi per 10 minuti circa.
Lavate bene le pesche e lasciatele con la buccia. Privatele del picciolo e del nocciolo. Frullatene una con un frullatore a immersione e tagliate le altre in pezzetti piccoli.
Scaldate in un pentolino il prosecco con 1 o 2 cucchiai di zucchero a vostro gusto, senza far bollire. Togliete dal fuoco e aggiungete la colla di pesce leggermente strizzata e mescolate bene con una frusta per eliminare eventuali grumi. Aggiungete anche la pesca frullata e i pezzetti di pesca.
Versate il composto sopra le panne cotte e lasciate in frigorifero per altre 6 ore.
Decorate a piacere con foglioline di menta e servite con calici dello spumante o prosecco utilizzato, al quale potrete aggiungere succo di pesca e di lamponi freschi.

la variante analcolica:

Al posto del prosecco, potete utilizzare del succo limpido di mela.

Resta in forma con un'acqua unica.

Per il tuo allenamento scegli l'acqua più leggera d'Europa.

LAURETANA

Acqua Minerale Naturale

naturale

SGI.TO.IT

Acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso e agisce con una funzione detox perché libera da impurità, velocizzando il ricambio idrico, facilitando la diuresi e consentendo una rapida espulsione delle tossine.
Per depurarsi e rimettersi in forma, scegliete la cura di bellezza più naturale ed equilibrata per il vostro organismo: acqua Lauretana.

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
Lauretana	**14**	**0,88**	**0,60**
Monte Rosa	16,8	1,2	0,59
S.Bernardo Rocciaviva	34,5	0,8	2,5
Acqua Eva	49	0,3	4,3
Levissima	80	2,1	5,7
Acqua Panna	139	6,4	10,6
Fiuggi	142	7,3	8
Smeraldina	154	25,5	N.D.
Nestlé Vera Fonte In Bosco	162	2,0	N.D.
Rocchetta	181	3,87	N.D.
Evian	309	6,5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4,1	N.D.
Vitasnella	396	3,4	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale.

LAURETANA®

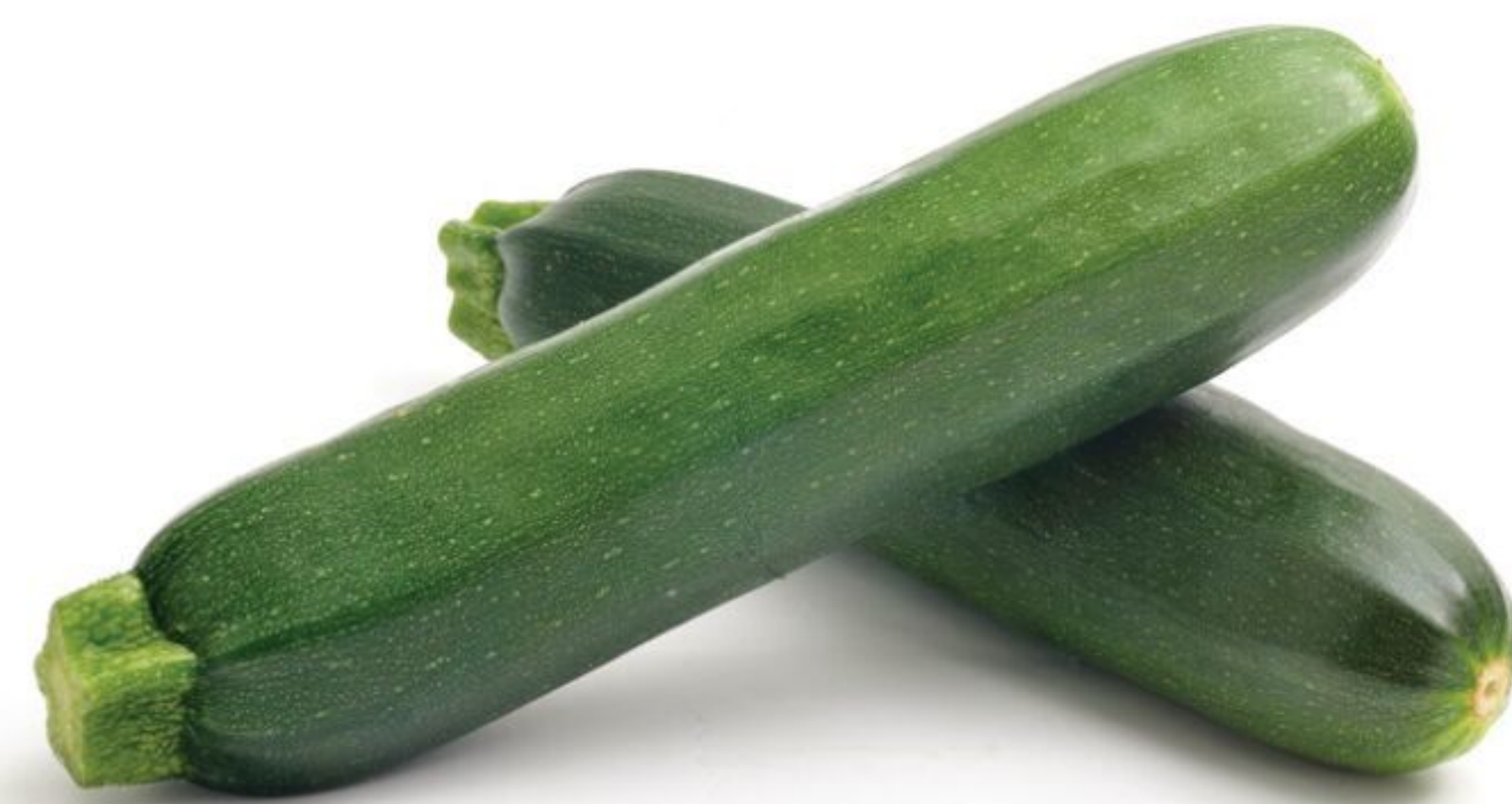
L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui la leggerezza www.lauretana.com

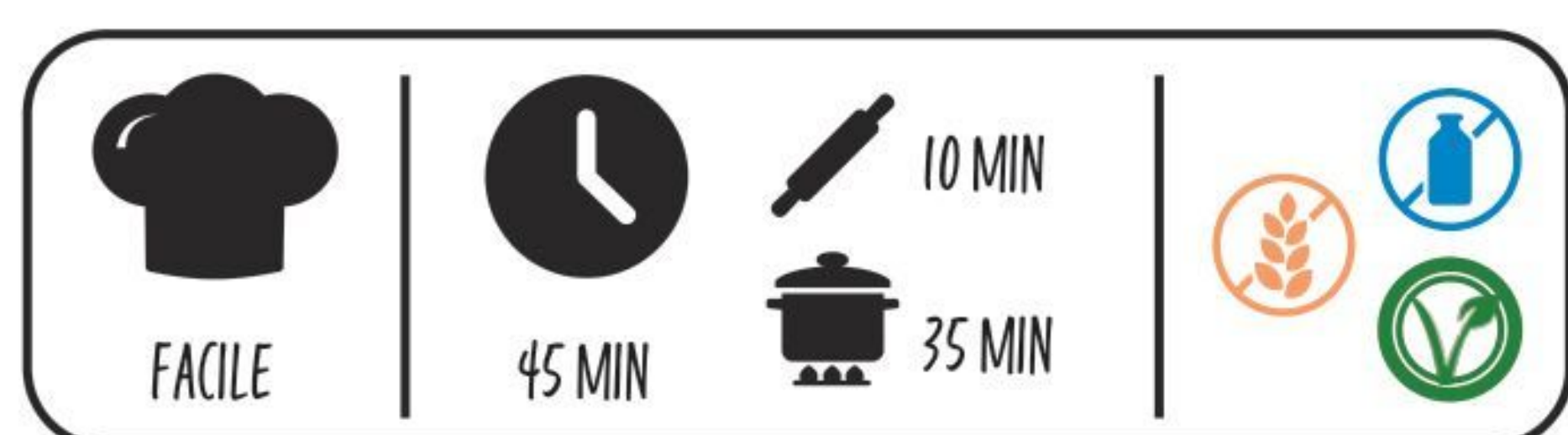
COLTO e mangiato

Zucchine

Chiare e scure, lunghe o tonde, verdi o gialle, questi ortaggi appartengono alla famiglia di cetrioli, zucche, cocomeri e meloni. Dalla polpa bianca, hanno un sapore delicato che si presta bene alla preparazione di tante e diverse ricette, sia quelle tradizionali che quelle più originali, dalle più complesse a quelle *light*

BENEFICI E PROPRIETÀ

- CONTENGONO POCHE CALORIE E UNA GRANDE QUANTITÀ D'ACQUA;
- SONO RICCHE DI POTASSIO, ACIDO FOLICO, VITAMINA E E VITAMINA C;
- FAVORISCONO LA DIURESI ;
- DIFENDONO IL NOSTRO CORPO DALL'INVECCHIAMENTO;
- PROTEGGONO I TESSUTI DAI RADICALI LIBERI E FAVORISCONO L'ASSORBIMENTO DEL FERRO

Chips
di zucchine al forno

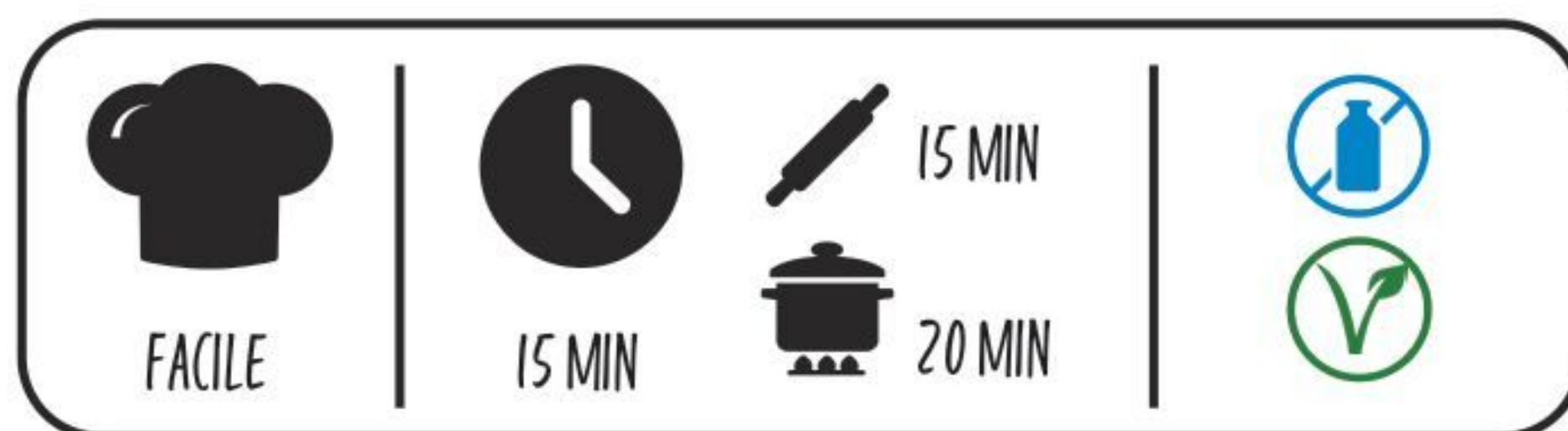
FACILE | 45 MIN | 10 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **6**
olio E.V.O.
sale

Lavate, asciugate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili con l'aiuto di una mandolina.
Sistemate le zucchine in un vassoio rivestito di carta assorbente da cucina e lasciatele asciugare per almeno un paio d'ore.
Sistemate le zucchine in una teglia rivestita di carta forno, versate un filo d'olio, salate e infornate a 100°C per circa 35 minuti; dovranno risultare belle croccanti.

Stick di zucchine croccanti al panko

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 20 MIN

Il *panko* è una panatura tipica della cucina giapponese. Si ricava dalla mollica del pane bianco, il classico pan carré o pane per tramezzini e permette una frittura più asciutta, leggera e poco unta, molto croccante. Il *panko* si può realizzare tostando le fette di pane bianco e sbriciolandole con un mixer

ingredienti per 4 persone

zucchine medie **3**
Parmigiano Reggiano **20 g**
aglio in polvere **½ cucchiaino**
prezzemolo
uova **2**
farina 00 q.b
panko o pangrattato **100 g**
sale
pepe

Lavate le zucchine, tagliatele a metà e ricavate dei bastoncini. Infarinate le zucchine, poi sbattete le uova con un pizzico di sale e passate le zucchine.
Mescolate il *panko* con il Parmigiano Reggiano, il prezzemolo tritato, l'aglio, il sale e il pepe. Impanate le zucchine, adagiatele su una teglia ricoperta con la carta forno e versate un filo d'olio.
Cuocete i bastoncini per 15 minuti nel forno modalità ventilato a 220°C o fino a doratura. Servite gli *stick* caldi con salse a piacere.

Frittelle di zucchine con basilico ed erba cipollina

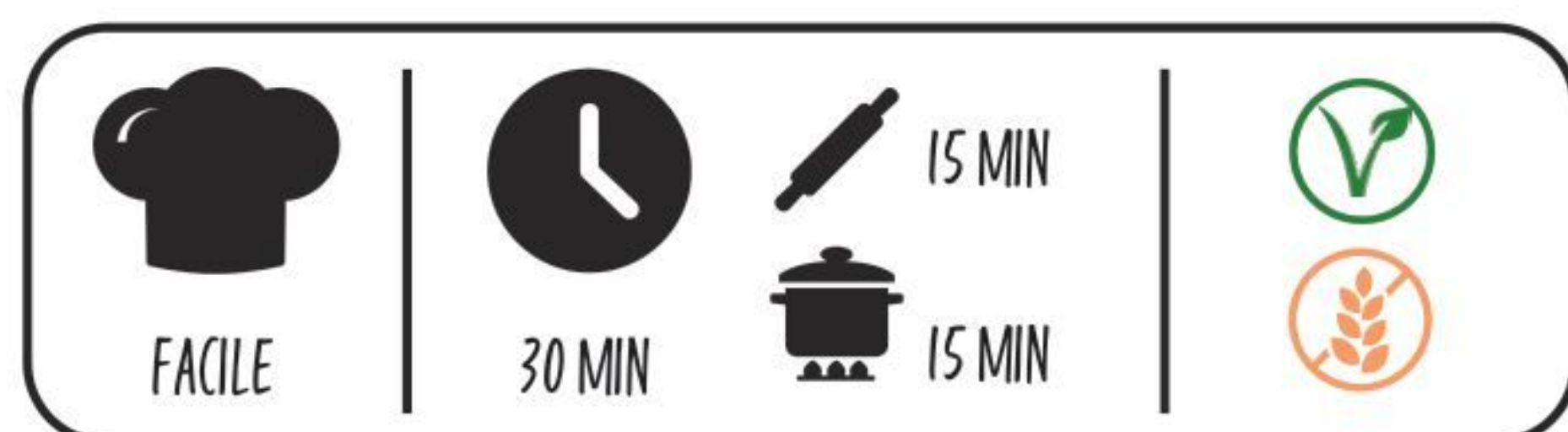
FACILE | 35 MIN | 25 MIIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **3**
uova **3**
Parmigiano Reggiano **60 g**
farina 00 **110 g**
basilico fresco
sale
pepe nero
olio di semi di arachide q.b.
panna acida q.b.
erba cipollina

Lavate e grattugiate le zucchine, salatele e mettetele all'interno di uno scolapasta in modo da espellere il liquido in eccesso per 30 minuti.
Sbattete le uova con il sale, il pepe e il Parmigiano Reggiano grattugiato.
Aggiungete la farina e amalgamate il composto.
Strizzate bene le zucchine, aggiungetele alle uova, unite il il basilico e l'erba cipollina tritati finemente e mescolate.
Scaldate l'olio di semi in una padella, versate un mestolo d'impasto e friggete le frittelle di zucchine per circa 3 minuti per lato.
Estraete le frittelle quando saranno dorate e adagiatele sulla carta assorbente posta su un piatto.
Servitele calde o tiepide con un cucchiaio di panna acida e il basilico fresco tritato.

Zucchine
con pomodoro, mozzarella e basilico

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone
zucchine **4**
pomodori perini **4**
mozzarella **300 g**
basilico fresco
origano secco
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate le zucchine e tagliatele a metà per il lungo.
Cuocete le zucchine al vapore per 10 minuti.
Mondate i pomodori e tagliateli a rondelle, poi teneteli da parte.
Tagliate la mozzarella in pezzetti e lasciatela scolare in un colino.
Disponete le zucchine su una teglia ricoperta di carta forno.
Farcite le zucchine con i pomodori, la mozzarella, un pizzico di sale e pepe e cospargete con abbondante origano secco.
Completate con un filo d'olio. Infornate nel forno ventilato preriscaldato a 200°C per circa 5 minuti. Sfornate e servite con le foglie di basilico fresco.

Zucchine
alla Scapece

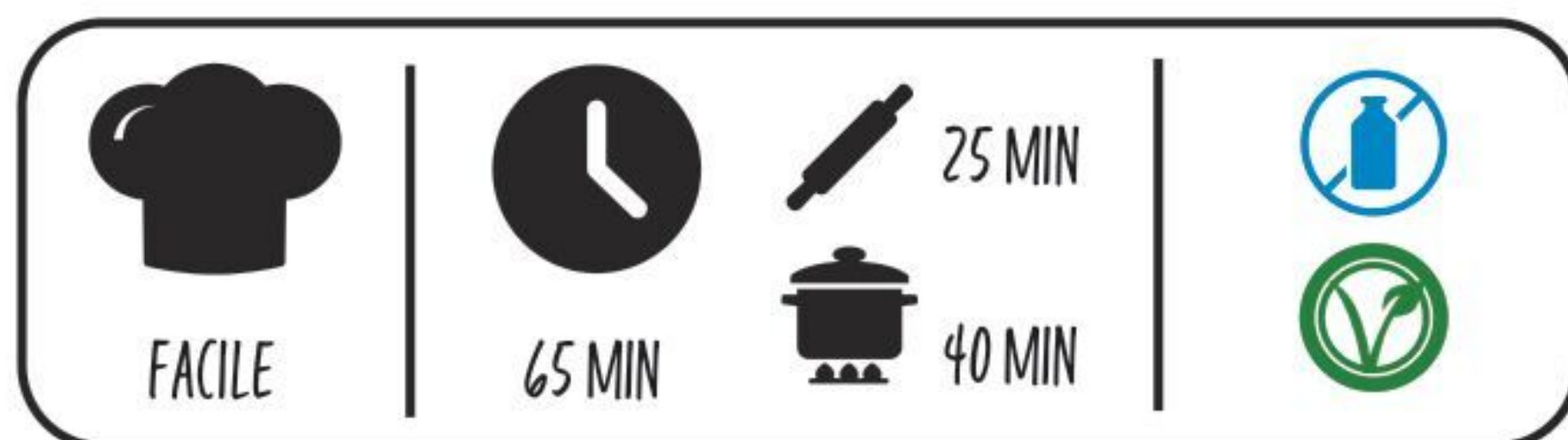
FACILE | 50 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
zucchine verdi **250 g**
zucchine gialle **250 g**
olio E.V.O. **70 ml**
aceto di vino bianco **40 ml**
aglio **2 spicchi**
menta
sale fino **20 g**
pepe nero
olio di semi

Lavate le zucchine, tagliatele a rondelle, trasferitele in uno scolapasta e copritele con un paio di manciate di sale.
Mescolate e coprite con un canovaccio, lasciando scolare l'acqua di vegetazione per almeno 30 minuti.
Versate l'olio in una ciotola, unite l'aceto, il sale, il pepe, la menta tritata, e gli spicchi d'aglio tritati ed emulsionate il tutto.
Scaldate l'olio e friggete le zucchine, poche alla volta, fino a doratura.
Scolate le zucchine e ponetele in una pirofila.
Alternate gli strati di zucchine con il condimento preparato in precedenza.
Fate raffreddare le zucchine un paio d'ore poi servitele.

Polpette vegetariane

con zucchine, finocchi e ceci

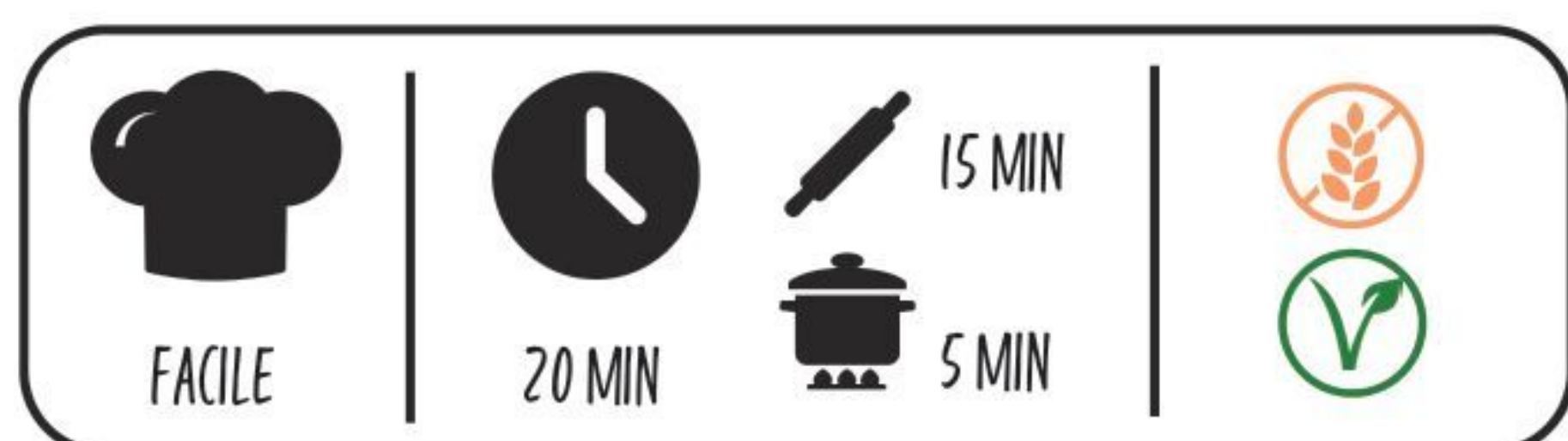
FACILE · 65 MIN · 25 MIN · 40 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **250 g**
ceci precotti **270 g**
finocchi **250 g**
patate lesse **100 g**
cipolla bianca **½**
prezzemolo fresco tritato
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio.
Pulite e cuocete i finocchi a vapore per 10 minuti.
Lavate le zucchine, spuntate le estremità e tagliatele a dadini, poi mettetele nella padella con la cipolla rosolata.
Fate cuocere le zucchine per circa 10 minuti, aggiustate di sale e lasciatele intiepidire.
Mettete nel mixer le zucchine, le patate lesse tagliate in pezzi, i finocchi lessi, i ceci precotti e un cucchiaio di prezzemolo fresco.
Azionate il mixer e frullate, poi trasferite il composto in una ciotola e regolate di sale e pepe.
Aggiungete un paio di cucchiai di pangrattato, amalgamate bene il tutto, fino a ottenere un composto sodo e compatto.
Formate delle palline con il composto ottenuto e passatele nel pangrattato.
Cuocete le polpette nel forno preriscaldato, in modalità statica, a 200 °C per 20 minuti o fino a quando saranno dorate.

Involtini di zucchine

con caprino e basilico

FACILE · 20 MIN · 15 MIN · 5 MIN

ingredienti per 4 persone

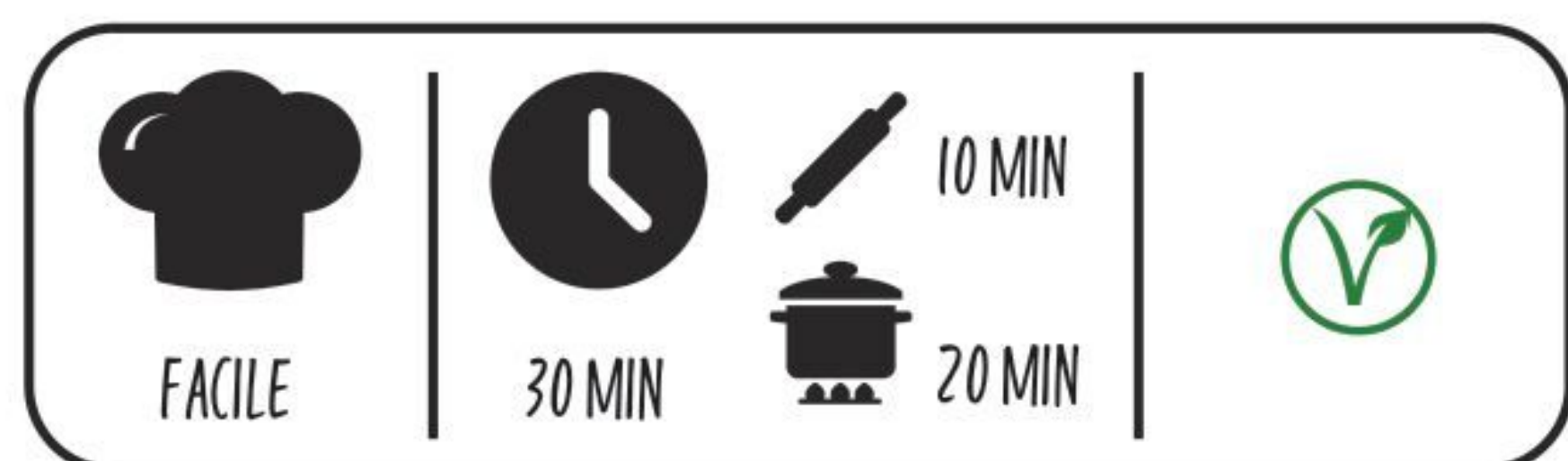
zucchine **3**
formaggio caprino fresco **250 g**
basilico
sale
olio E.V.O.

Lavate le zucchine, spuntatele e affettatele sottilmente nel senso della lunghezza.
Ungete una piastra da cucina e quando è ben calda grigliate le zucchine alcuni minuti per lato.
Mescolate il formaggio con il basilico tritato finemente.
Spalmate la crema di formaggio sopra le zucchine grigliate e arrotolatele.
Decorate con le foglie di basilico fresco e condite con un filo d'olio.

la variante: Involtini di zucchine con pomodori secchi

Arricchite il ripieno di formaggio spalmabile con 8 pomodori secchi sott'olio tritati.

Crema fredda
light di zucchine

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **1 kg**
cipolla bianca **1**
olio E.V.O.
acqua calda o brodo vegetale caldo **300 ml**
basilico fresco
sale
pepe nero
ricotta fresca (facoltativa)

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con un filo d'olio.
Lavate le zucchine e tagliatele a dadini, aggiungetele poi nella casseruola.
Mescolate, versate il brodo caldo o l'acqua, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco basso.
Frullate il composto con il frullatore a immersione, se necessario versate ancora un mestolo di brodo.
Aromatizzate con il basilico fresco, regolate di sale e pepe e frullate di nuovo per amalgamare i sapori.
Servite la crema fredda con un filo d'olio a crudo e se desiderate con un cucchiaio di ricotta fresca.

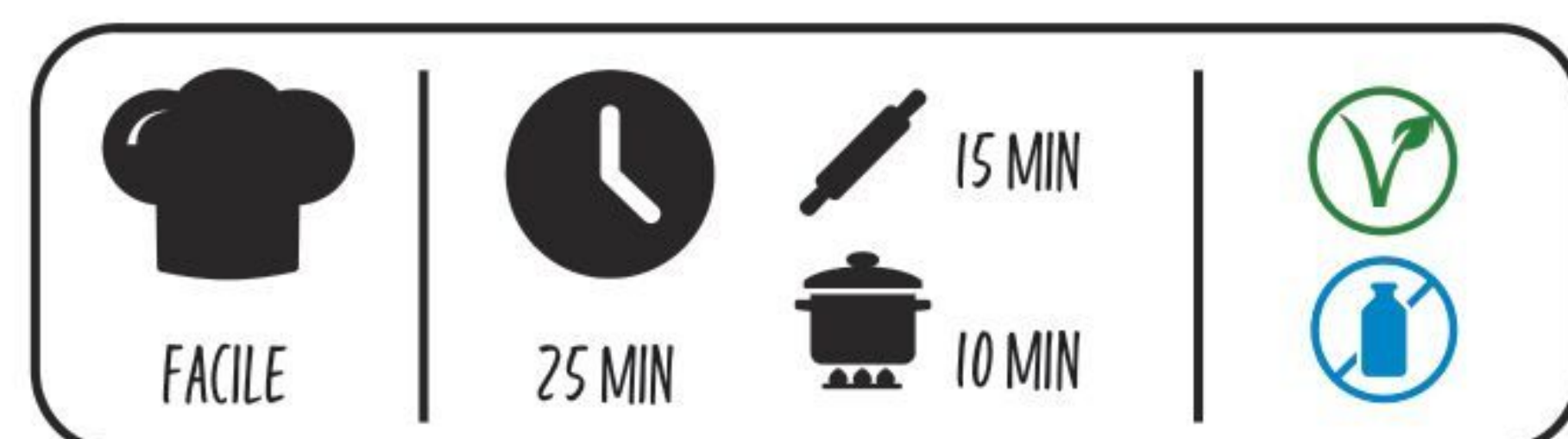
la variante:
Vellutata di zucchine, patate e panna
Per una versione più golosa aggiungete alla crema di zucchine 2 patate lesse e 125 ml di panna fresca a fine cottura

Fiori di
zucchina fritti

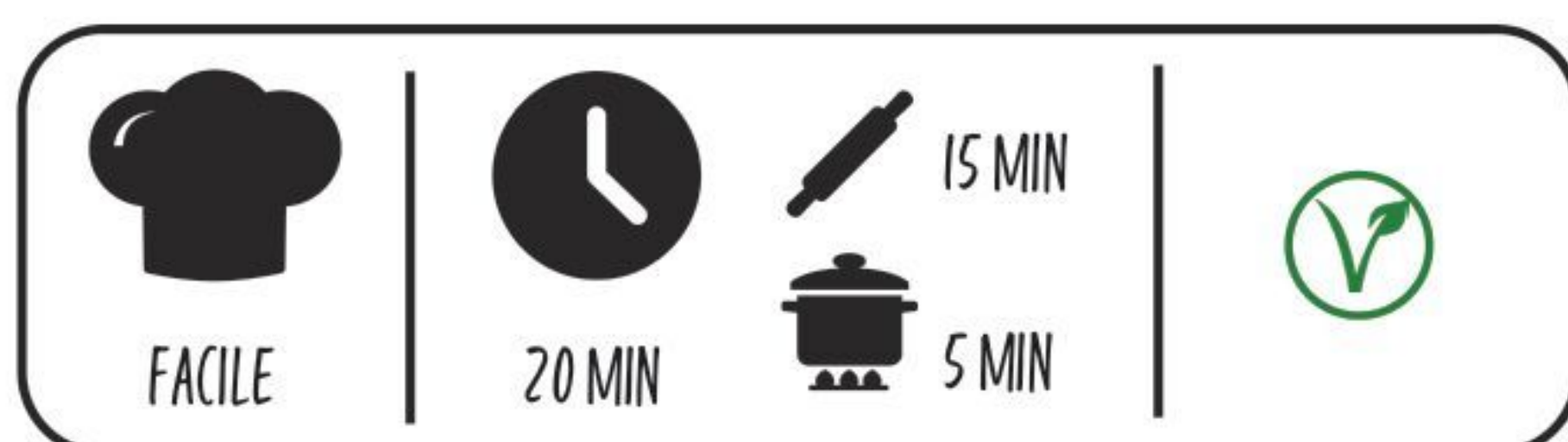
FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

fiori di zucchina **12**
uova **2**
farina **150 g**
olio di semi di arachide per friggere
sale
pepe nero

Pulite delicatamente i fiori di zucchina con un panno leggermente umido.
Passate i fiori nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e pepe, poi nella farina.
Friggete i fiori in abbondante olio caldo per alcuni minuti.
Girate i fiori in modo che diventino dorati da tutte le parti, poi estraeteli con una schiumarola e disponeteli su un foglio di carta assorbente.
Servite i fiori subito, caldi e croccanti.

Insalata di zucchine

grigliate con feta e rucola

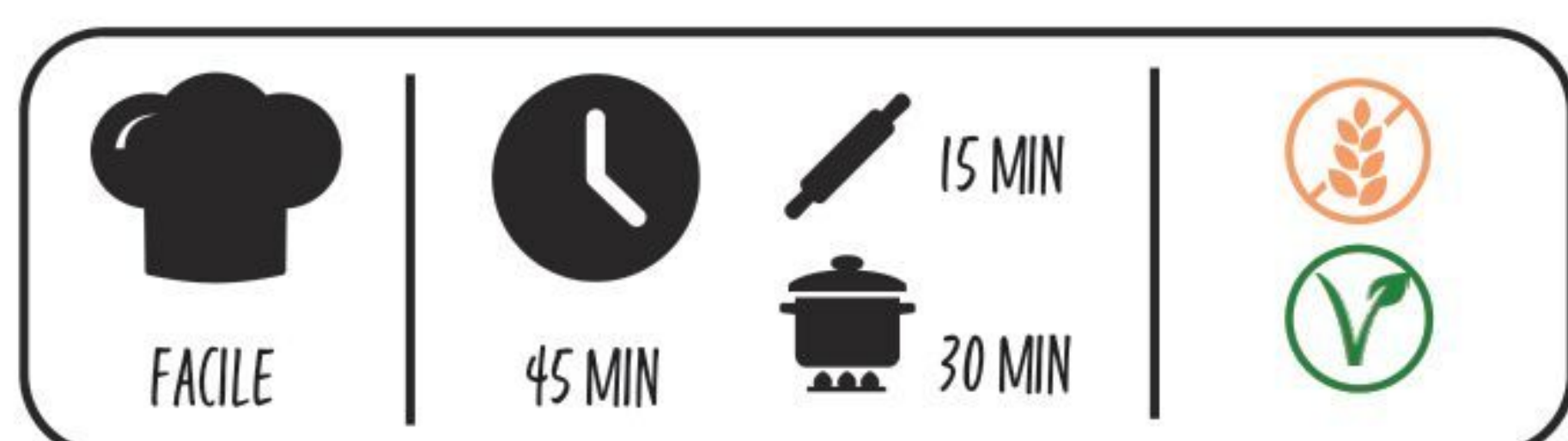
FACILE · 20 MIN · 15 MIN · 5 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine medie **8**
feta **300 g**
rucola **250 g**
olio E.V.O.
aceto di vino bianco q.b.
sale
pepe nero

Lavate e pulite le zucchine, eliminate le estremità e tagliatele a rondelle.
Fate scaldare una piastra da cucina e una volta calda, grigliate le zucchine per 2-3 minuti, girandole a metà cottura.
Lasciate raffreddare le zucchine su di un piatto.
Lavate la rucola e asciugatela all'interno di una centrifuga per verdure, poi mettetela in una ciotola.
Aggiungete le zucchine grigliate tiepide e condite con un filo di olio e qualche goccia di aceto.
Regolate di sale e pepe a piacere.
Mescolate con cura, poi aggiungete la feta tagliata in piccoli pezzi.
Mescolate bene e portate in tavola.

Zucchine gratinate

con caciocavallo stagionato

FACILE · 45 MIN · 15 MIN · 30 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **3**
cipolla **1**
olio E.V.O.
caciocavallo stagionato **200 g**
sale

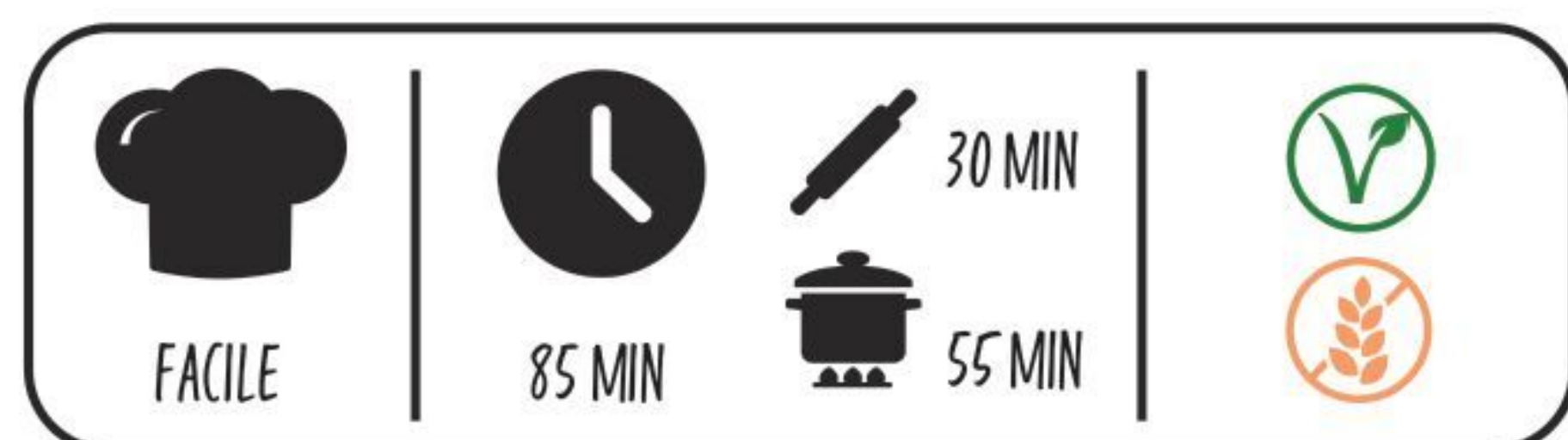
Lavate le zucchine, togliete l'estremità e tagliatele a rondelle.
Versate un filo d'olio in una padella e fate rosolare la cipolla tritata molto finemente, poi tenete da parte.
Oliate una pirofila e preriscaldate il forno a 200°C.
Sistemate le rondelle di zucchine all'interno della pirofila, salate, aggiungete la cipolla rosolata e cospargete la superficie con il caciocavallo grattugiato a striscioline sottili.
Infornate e cuocete il *gratin* di zucchine per 20 minuti, lasciatelo intiepidire e poi servite.

la variante: Zucchine gratinate con pangrattato e besciamella

Arricchite le zucchine con 300 g di besciamella (preparata con burro, farina 00, latte intero, noce moscata e sale fino) e, prima di infornarle, cospargetele di pangrattato ed erbe aromatiche o spezie a piacere.

Lasagne di zucchine

ripiene di spinaci e ricotta

FACILE 85 MIN 30 MIN 55 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **1 kg**
spinaci **350 g**
ricotta **170 g**
cipolla **1**
Grana Padano grattugiato **100 g**
basilico fresco
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Pulite e lavate le zucchine, tagliatele a strisce sottili nel senso della lunghezza e sbianchitele in acqua salata per 10 minuti, poi scolatele e fatele raffreddare.
Fate rosolare la cipolla tritata con un filo l'olio, unite gli spinaci e fateli cuocere per 10 minuti. Salate a piacere gli spinaci, lasciateli raffreddare, tritateli grossolanamente e poi versateli in un mixer.
Passata al mixer gli spinaci con la ricotta, il Grana Padano grattugiato e il basilico.
Oliate una teglia da forno e spalmate un paio di cucchiai di ripieno sul fondo.
Realizzate dei fagottini con le strisce di zucchine e la crema di ricotta e spinaci.
Posizionate i fagottini all'interno della teglia da forno, cospargeteli con il Grana Padano e concludete con un filo d'olio.
Fate cuocere a 180°C per 30 minuti, poi gratinate la superficie per 5 minuti. Servite le lasagne di zucchine belle calde.

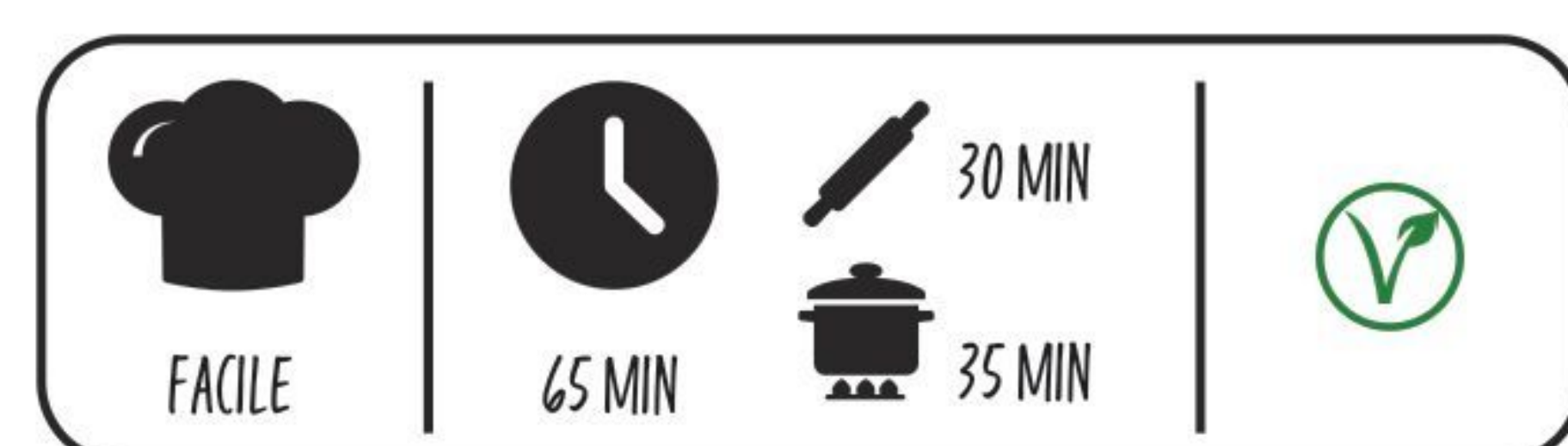
Quiche

di zucchine light

FACILE 65 MIN 30 MIN 35 MIN

ingredienti per 6 persone

rotolo di pasta sfoglia rotonda **1**
zucchine **3**
ricotta **100 g**
uova **4**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
sale
pepe nero

Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle sottili.
Sbattete le uova in una terrina, aggiungete le zucchine, la ricotta e una manciata di Parmigiano Reggiano.
Regolate di sale e pepe.
Srotolate la pasta sfoglia e ricoprite una tortiera rotonda, versate il ripieno all'interno.
Infornate la torta salata nel forno caldo a 180°C per circa 35 minuti. Una volta cotta, estraetela e lasciatela raffreddare. Gustatela tiepida.

Insalata di riso

con zucchine, avocado, olive e capperi

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

riso **360 g**
zucchine **2**
avocado **1**
olive nere **50 g**
capperi dissalati **2 cucchiai**
prezzemolo
olio E.V.O.
succo di limone
sale
pepe

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Scolate il riso una volta cotto, conditelo con un filo d'olio e fatelo raffreddare in una ciotola.
Lavate le zucchine, mondatele e tagliatele a rondelle.
Scaldate una griglia e quando sarà ben calda grigliate le zucchine un paio di minuti per lato.
Adagiate le zucchine grigliate su un piatto, salate e pepate.
Tagliate l'avocado a metà, sbucciatelo e tagliatelo a dadini.
Bagnate l'avocado con un po' di succo di limone per evitare che annerisca e poi mettetelo nella ciotola con il riso.
Sgocciolate le olive nere dal liquido di conservazione e tagliatele a rondelle, poi ponete anch'esse nella ciotola.
Unite le zucchine grigliate, i capperi dissalati e il prezzemolo tritato finemente.
Regolate di sale e pepe.
Mescolate tutti gli ingredienti, coprite la ciotola con la pellicola trasparente per alimenti e fate riposare in frigorifero per 1 ora prima di servire.

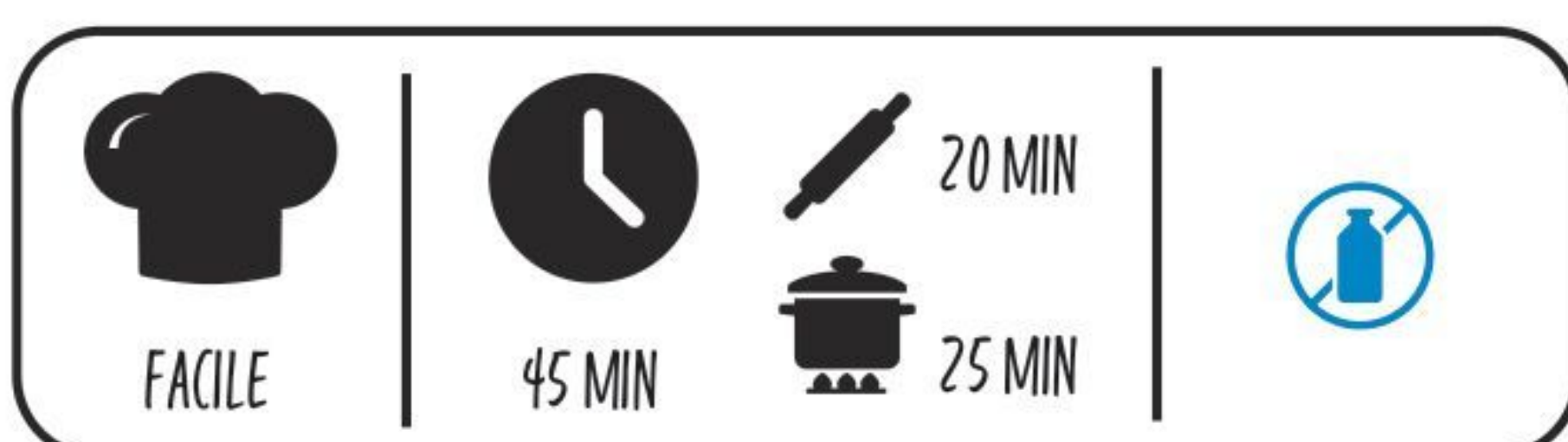
Spaghetti

con zucchine e bottarga

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
cipolla **1**
zucchine **2**
prezzemolo
bottarga di muggine **30 g**
olio E.V.O.
sale

Tritate finemente la cipolla, poi fatela rosolare in una padella con un filo d'olio.
Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle, unitele nella padella con le cipolle e lasciatele insaporire per 15 minuti.
Regolate di sale a piacere. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolate al dente tenendo da parte mezzo bicchiere d'acqua di cottura e rimetteteli nella pentola.
Stemperate la bottarga grattugiata con un poco di acqua di cottura e versate la miscela nella pentola con gli spaghetti, mescolando energicamente a fiamma dolcissima: amido degli spaghetti, acqua di cottura e bottarga devono formare una specie di crema, aggiungete altra acqua di cottura se gli spaghetti sono troppo asciutti.
Spegnete la fiamma, aggiungete le zucchine e servite.

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

ZUCCHINE AD ALBERO? IN TERRAZZO SI PUÒ!

Tra le specie orticole in assoluto più produttive, le zucchine (cucurbita pepo) sono un vero dono della natura. Bastano un paio di settimane per vedere spuntare le prime foglie, seguite subito dopo dai fiori e dai primi tenerissimi frutti, e la produzione proseguirà per tutta la bella stagione! Un regalo riservato ai fortunati dell'orto in terra? Assolutamente no! Un bel vaso capiente permette di ospitarne un esemplare comodamente in terrazzo, soprattutto se scegliamo di coltivarlo "ad albero", che in pratica vuol dire... in verticale, fornendogli un palo che eviterà ingombri eccessivi. Ecco come fare!

ACQUISTARE LE PIANTINE

La prima cosa da fare è acquistare in un garden o un vivaio ben fornito, delle piantine di zucchine: interessanti le varietà frutto più piccolo, molto adatte alla coltivazione in vaso, oppure quelle a buccia gialla o striata, molto decorative!

TRAPIANTO IN VASO

Tirate fuori la zolla con la piantina dal vasetto nero in cui l'avete comprata, e ripiantatela in un bel vaso capace, con buchi sul fondo, in cui avrete aggiunto un buon terzo di stallatico sfarinato (si trova in sacchetti nei garden). Annaffiate a lungo, esponete la pianta al sole ed evitate le posizioni con scarsa circolazione d'aria. Nel giro di poco vedrete la piantina iniziare a crescere con vigore: aggiungete subito il palo di sostegno e legatevi il fusto principale. Evitate di bagnare le foglie, in modo da scongiurare attacchi di funghi e parassiti.

ZUCCHINE IN VERTICALE

La pianta di zucchina è una liana strisciante: se non le date un sostegno, appoggerà i suoi fusti a terra occupando molto spazio. Oltre l'opzione "ad albero" che prevede che al tutore venga legato il fusto man mano che cresce, è possibile coltivare la zucchina anche a spalliera, ovvero sfruttando un graticcio. In entrambe le posizioni, la pianta se ben irrigata sarà generosa e i suoi frutti non toccheranno terra, mantenendosi fuori dalla portata di animali e insetti.

QUALCHE DRITTA

I trucchi per rendere ancora più produttiva la vostra pianta di zucchine? Eliminate le "femminelle", esattamente come si fa nei pomodori, qualche foglia alla base e i primi frutti per stimolare la crescita. Ricordate inoltre di raccogliere soprattutto i fiori maschili (lasciandone qualcuno insieme ai fiori femminili) per la frittura, altrimenti non vedrete i deliziosi frutti.

il Pesto di Pra'
BRUZZONE & FERRARI
PRA' - GENOVA - LIGURIA

Baciato dal sole, accarezzato dal vento.

Il sole e il vento della nostra terra sono le materie prime della nostra ricetta.

Da loro prende forma, colore e gusto il Basilico Genovese, che coltiviamo nella nostra Azienda Agricola "Serre sul Mare" a Pra' secondo la tradizione contadina e che usiamo per preparare l'autentico pesto genovese.

dal 1827 a Genova Pra'

Coltiviamo qui, sulle terrazze della nostra Azienda Agricola "Serre sul Mare", il basilico più rinomato della Liguria.

Visita in nostro SHOP ONLINE ilpestodipra.com

@ilpestodipra

@IlPestoDiPraGenova

CLASSICA con Brio

Insalata russa

Uno dei più noti antipasti o contorni della tradizione culinaria, non solo italiana. Con origini lontane, questo piatto ha infatti viaggiato un bel po' in Europa arricchendosi di nuovi ingredienti e versioni

Maionese fatta in casa

ingredienti per 4 persone

tuorli d'uovo **2** (a temperatura ambiente) - olio E.V.O. **100 ml** - olio di semi **150 ml** - succo di limone **1** - aceto di vino bianco **1 cucchiaino** - sale - pepe bianco

Mettete i tuorli in una ciotola, aggiungete il succo di limone e lavorate gli ingredienti con uno sbattitore elettrico, a velocità media.
Versate gli oli a filo, molto lentamente, altrimenti la maionese potrebbe impazzire. Quando avrete ottenuto una consistenza densa, liscia e fluida, regolate di sale e pepe.
Unite un cucchiaio di aceto, sbattete nuovamente a velocità media e trasferite la maionese in una ciotola.

Insalata russa tradizionale

MEDIA | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

carote **150 g** - patate **300 g** - piselli (freschi o surgelati) **200 g** - uova sode **2** - olio E.V.O. - aceto di mele 1 cucchiaio - sale - pepe - maionese **300 g**

Pulite e sbucciate le patate e le carote e tagliatele a dadini regolari.
Cuocete le verdure a vapore oppure lessatele, prima i piselli che necessitano di una cottura maggiore, 10 minuti circa, poi aggiungete le patate che cuoceranno per 8 minuti e infine unite le carote per gli ultimi 6 minuti; coprite con il coperchio.
Trasferite le verdure in una ciotola e lasciatele intiepidire. Sgusciate le uova sode, tagliatele in pezzetti e unitele alle verdure raffreddate.
Condite con sale, pepe, un filo d'olio e l'aceto di mele e amalgamate.
Aggiungete la maionese alle verdure e mescolate bene gli ingredienti. Lasciate riposare l'insalata russa in frigorifero per almeno 2 ore.

Insalata russa vegana

ingredienti per 4 persone

per la maionese senza uova

latte di soia **50 ml** - olio di mais **80 ml** - olio E.V.O. **20 ml** - sale succo di limone **1 cucchiaino**

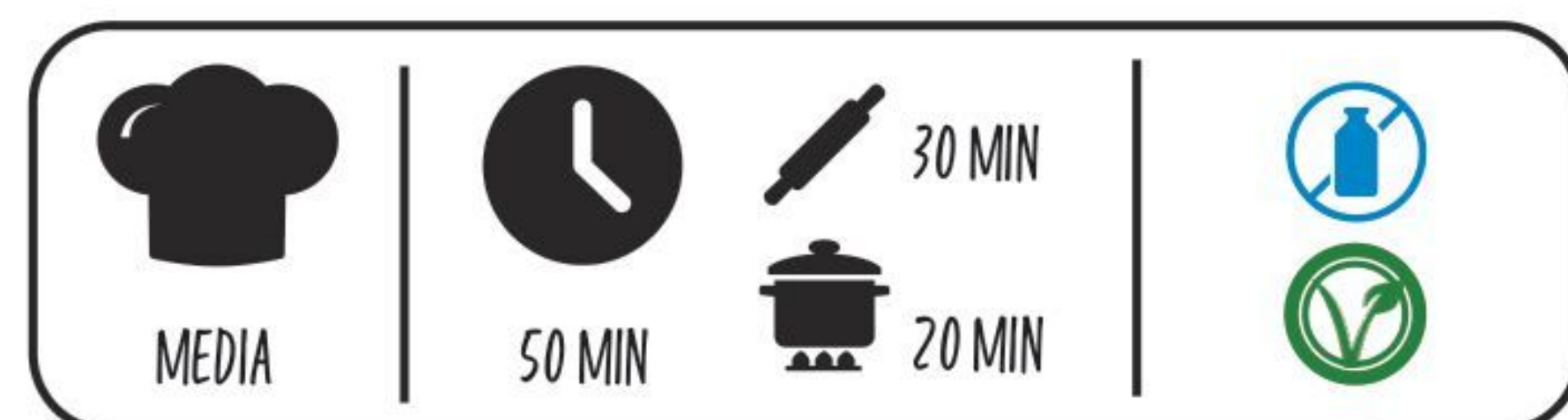
per l'insalata russa vegana

carote **150 g** - patate **300 g** - piselli **200 g**

Per la maionese senza uova:

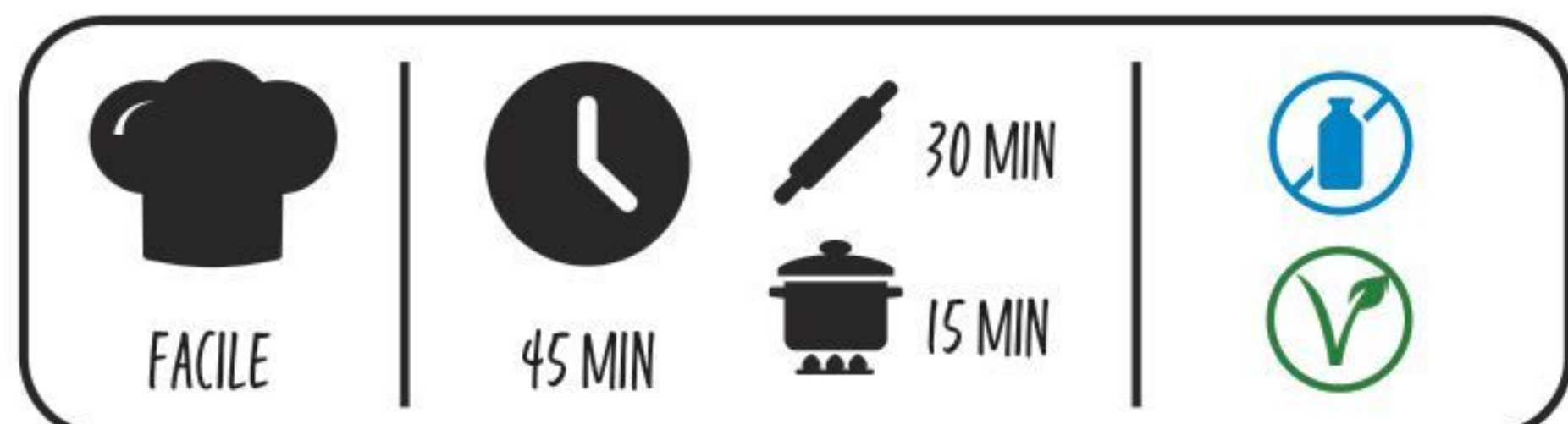
Versate il latte in un contenitore, sbattetelo con un mixer in modo che inizi a inglobare aria, eseguendo un movimento dall'alto verso il basso.
Versate a filo gli oli e continuate a lavorare il composto con il mixer fino a quando il latte avrà raggiunto una consistenza più densa.
Salate e aggiungete il succo di limone filtrato. Frullate nuovamente con il mixer per amalgamare bene gli ingredienti.
Conservate la maionese in frigorifero.

Per l'insalata russa vegana:

Pelate le patate e le carote e tagliatele a cubetti regolari.
Lessate le verdure al dente in una pentola colma di acqua salata per circa 20 minuti.
Scolate le verdure e fatele raffreddare in una ciotola.
Amalgamate le verdure cotte con la maionese vegana preparata in precedenza.
Fate riposare in frigorifero almeno 2 ore prima di servire.

la variante: maionese allo yogurt

Ingredienti: olio di semi **100 ml** – succo di limone **1 cucchiaino** – sale – yogurt greco **50 ml** – zucchero semolato **1 cucchiaino**
Versate nel bicchiere del frullatore l'olio di semi, il succo di limone, il sale e un cucchiaino di zucchero. Frullate fino a ottenere un composto liscio. Amalgamate lo yogurt con la salsa ottenuta. Versate la maionese in una ciotola e riponetela nel frigorifero per 1 ora.

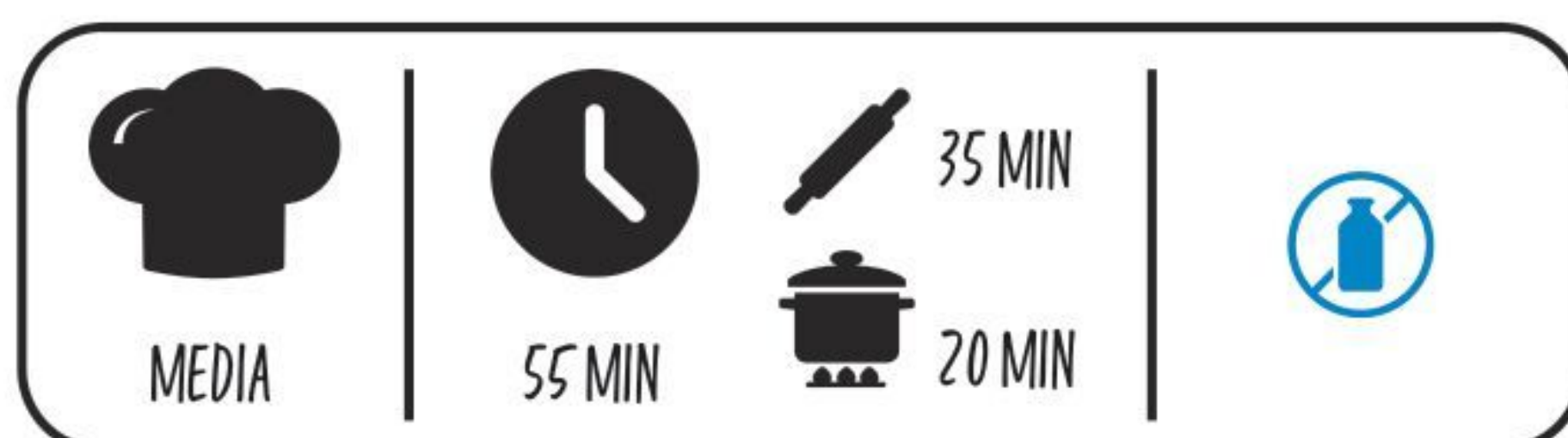
Insalata russa *con barbabietole*

FACILE | 45 MIN | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

carote **100 g** - patate **200 g** - piselli (freschi o surgelati) **150 g** - cetriolini sott'aceto **3** - barbabietola rossa precotta **1** - maionese **300 g** (procedimento a pagina 69)

Pulite e tagliate le carote e le patate in piccoli pezzetti regolari.
Fate bollire le verdure in abbondante acqua salata per 15 minuti.
Scolate le verdure e lasciatele raffreddare.
Tagliate i cetriolini e la barbabietola a cubetti e amalgamateli con le verdure precedentemente cotte e i piselli scolati.
Servite l'insalata in monoporzioni accompagnata da un cucchiaio di maionese.

Insalata russa *con gamberi e avocado*

MEDIA | 55 MIN | 35 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

piselli **120 g** - carote **2** - patate 2 - avocado **1** - gamberi **12** - cipolline sott'olio **1 cucchiaio** - cetriolini sott'olio - olio E.V.O. - sale - prezzemolo - maionese

Pelate le patate e le carote e riducetele a dadini.
Lessate le patate, le carote e i piselli in abbondante acqua salata per 15 minuti.
Estraete le verdure con una schiumarola e lasciatele raffreddare. Conservate l'acqua di cottura. Pulite e sgusciate 4 gamberi.
Fate bollire i gamberi per 2 minuti nella pentola con l'acqua di cottura delle verdure, poi scolateli e metteteli da parte. Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e riducetelo a dadini.
Mescolate le verdure con l'avocado e i gamberi (tenendone da parte un paio interi per la decorazione) tagliati a tocchetti, le cipolline e i cetriolini tagliati.
Amalgamate la maionese con gli altri ingredienti.
Componete la preparazione nei piatti da portata aiutandovi con un coppapasta rotondo.
Scaldate una piastra con un filo d'olio e cuocete i gamberi che avete tenuto da parte, 1 minuto per lato. Guarnite l'insalata russa con i gamberi e servite.

Insalata russa
con mele noci e pollo

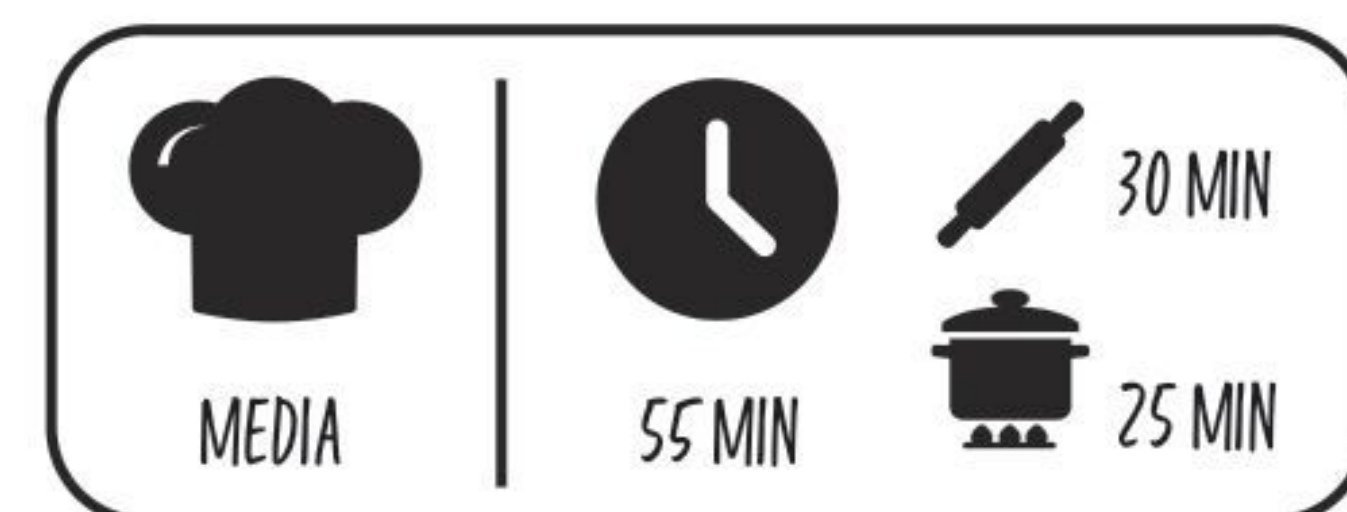
FACILE · 45 MIN · 20 MIN · 25 MIN

ingredienti per 4 persone

mele **200 g** - sedano rapa **200 g** - yogurt greco **180 g** - petto di pollo **1** - carota **1**, cipolla **1**, costa di sedano **1** in pezzi - succo di limone **10 ml** - gherigli di noci **50 g** - miele di acacia **30 g** - sale - pepe - prezzemolo - maionese **200 g**

Mettete sul fuoco una pentola con 2 litri d'acqua.
Aggiungete il petto di pollo, la cipolla, il sedano e la carota in pezzi e portate a bollore.
Salate e cuocete il pollo per 20 minuti, poi estraetelo e lasciatelo raffreddare.
Tagliate il pollo prima a fette, poi a striscioline e mettetelo in una ciotola.
Sbucciate il sedano rapa, lavatelo, tagliatelo a *julienne* e scottatelo in abbondante acqua salata per 3 minuti.
Scolate il sedano rapa, tamponatelo con un panno da cucina e mettetelo da parte.
Unite lo yogurt con la maionese, aggiungete il miele, il succo di limone, il sale, il pepe e mescolate bene gli ingredienti tra loro.
Lavate e sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a *julienne*, ponetele all'interno di una ciotola con acqua e succo di limone per non farle annerire.
Tritate grossolanamente le noci e mettetele in una ciotola, aggiungete le mele, il sedano rapa e la salsa di maionese e yogurt preparata in precedenza.
Mescolate bene e aggiustate di sale e pepe.
Servite all'interno di coppette monoporzione, concludendo la preparazione con il pollo sminuzzato e le foglie di prezzemolo fresco.

Insalata russa
con sardine e formaggio

MEDIA
55 MIN
30 MIN
25 MIN

ingredienti per 4 persone

patate **6** - carote **3** - tuorli d'uovo sodi **4** - Emmentaler **100 g** - sardine sott'olio **250 g** - maionese **300 g** - aneto fresco - olio E.V.O. sale

Lavate e pulite bene le patate e le carote, poi mettetele in una pentola capiente con abbondante acqua salata e cuocetele per circa 20 minuti. Una volta cotte scolatele e lasciatele raffreddare.
Grattugiate le patate con una lama dai fori larghi e conditele con olio e sale, tagliate le carote a dadini piccoli, poi ponete entrambe da parte, ma separatamente.
Tagliate il formaggio a listarelle sottili e tritate grossolanamente le sardine.
Prendete un piccolo coppapasta rotondo e posizionatelo su un piatto da portata.
Realizzate il primo strato con le patate, poi aggiungete un cucchiaio di maionese e proseguite con lo strato di sardine.
Premete con un cucchiaio, tra uno strato e l'altro, per compattare gli ingredienti.
A questo punto unite la maionese con le carote e poi in un'altra ciotola con il formaggio e realizzate gli ultimi strati con questi composti.
Concludete con il tuorlo d'uovo sodo sbriciolato.
Estraete il coppapasta e decorate con un rametto di aneto fresco, proseguite fino a esaurire tutti gli ingredienti e ottenere 4 monoporzioni.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Pizza fritta con farina 0 bio

Al pomodoro, pesto di basilico e sedano rapa, e formaggio Monte Veronese

FACILE | XX MIN | XX MIN | XX MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER L'IMPASTO
farina tipo "0" bio **500 g**
acqua tiepida (25°C) **300 g**
lievito di birra fresco **1 g**
sale **12 g**
olio di semi di arachide per friggere

PER LA FARCITURA
passata di pomodoro
pesto di basilico e sedano rapa
formaggio Monte Veronese
olio E.V.O.

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO

1

Mettete nell'impastatrice a spirale la farina, aggiungete il 70% dell'acqua e il lievito sbriciolato e iniziate ad amalgamare in prima velocità. Una volta che il glutine si sarà formato aggiungete il sale e l'acqua rimanente, impastate in seconda velocità fino a ottenere una massa liscia.

2

Fate riposare per 20 minuti e poi dividete l'impasto in pezzi di circa 250 g cadauno, e formate le palline.

chef Renato Bosco

L'esperienza di Renato Bosco con la pizza parte nel 1985 e in poco tempo la sua proposta si evolve attraverso prodotti, tecniche, cotture, e sperimentazioni continue, portando così l'innovazione nel mondo della pizza. Alla ricerca sugli impasti, Renato Bosco non dimentica mai di affiancare un'attenzione meticolosa sulle materie prime, che non solo vengono scelte tra le eccellenze dop, igp e slow food, ma seguono sempre la stagionalità, per dare al consumatore l'opportunità di alimentarsi secondo i ritmi della natura.

3

Riponete le palline d'impasto in un vassoio o teglia di plastica e mettetele in frigorifero per 8-10 ore alla temperatura di 4°C.

4

Estraete le palline d'impasto dal frigorifero, lasciate riposare a temperatura ambiente per 3-4 ore e procedete poi con la stesura della pizza tonda.

5

In una pentola capiente portare gli oli (extra vergine di oliva e di semi di arachide) a 180-190°C, tuffate la pallina di pizza stesa e lasciate cuocere e dorare su entrambi i lati.

6

Estraete la pizza dalla pentola e posatela su della carta assorbente da cucina. Portate la pizza sul piatto e procedete con la farcitura.

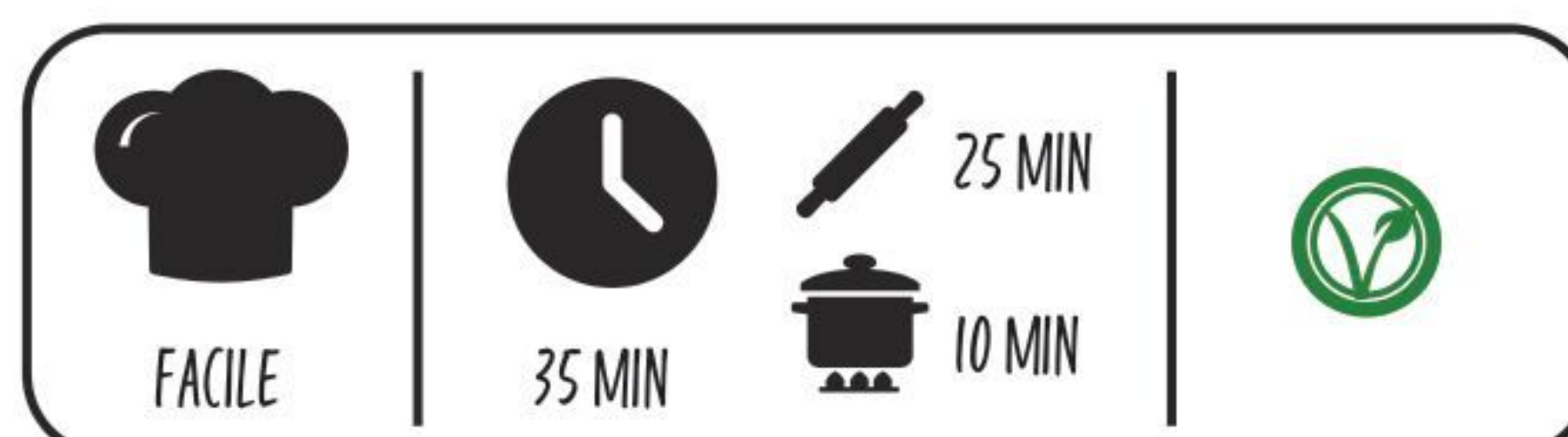
La wok utilizzata nella cucina orientale differisce in modo sensibile da quelle prodotte dai nostri pentolifici locali. Spesso i materiali e la conducibilità del calore sono differenti e incidono sulla cottura

Tecniche in cucina

Cuocere con la rapida ed economica WOK

Larga come una padella ma alta e capiente come una pentola, è lo strumento tipico della cucina cinese. Non fatevi intimidire dalle dimensioni e dal peso, se utilizzata nel modo giusto, la wok vi permetterà di intraprendere diversi tipi di preparazioni, come fritti, soffritti, brasati, zuppe e molto altro, risparmiando tempo e condimenti. Per mostrarvi come si utilizza, prepariamo un contorno di verdure tipico della cucina orientale

VERDURE STIR FRY (SALTATE)

FACILE | 35 MIN | 25 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 perosne

zucchine **200 g**
porri **150 g**
carote **200 g**
peperone rosso **1**
peperone giallo **1**
pomodori **4**
cipolla viola **2**
fagiolini **200 g**
funghi secchi **120 g**
olio E.V.O.
salsa di soia

1) **Sciacquate** i funghi secchi, poi metteteli in una ciotola con abbondante acqua tiepida per 10 minuti. Trascorso il tempo, tirateli fuori dall'acqua, strizzateli e teneteli da parte.

2) **Tagliate** a metà i porri e tritateli grossolanamente, pulite e tagliate in quarti le cipolle viola.

3) **Lavate** e togliete le estremità delle zucchine, poi tagliatele in piccoli bastoncini.

4) **Raschiate** le carote con la lama del coltello o con un pelapatate, in modo da rimuovere la superficie esterna.

5) **Tagliate** le estremità e lavate le carote sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali residui di buccia o altre impurità.

6) **Mondate** i peperoni, togliete la calotta, asportate la parte centrale con i semi e le nervature bianche con l'aiuto di un coltello, poi tagliateli in pezzi uguali.

7) **Lavate** con cura i pomodori, eliminate con un coltello la parte in prossimità del picciolo e tagliateli prima a metà per eliminare i semi, poi in pezzi.

8) **Pulite** i fagiolini, staccando le estremità opposte al picciolo, tirate quest'ultimo verso l'esterno così da togliere il filo che corre lungo il baccello.

9) **Lavate** i fagiolini sotto l'acqua corrente e teneteli da parte con le altre verdure.

10) **Versate** in una wok l'olio e fatelo scaldare, poi aggiungete le verdure, i funghi e 2 cucchiai di salsa di soia.

11) **Fate** saltare il tutto a fuoco vivace per un paio di minuti.

12) **Abbassate** leggermente la fiamma e proseguite la cottura per circa 10 minuti; mescolando sempre, le verdure devono restare al dente.

13) **Servite** in tavola le verdure direttamente nel wok.

La wok ha una forma rotonda ed è profonda, grazie a questi due particolari, il calore si concentra sul fondo permettendo così agli alimenti di cuocere velocemente e con l'aggiunta di pochi grassi. Il lungo manico in dotazione permette di far saltare con agilità gli ingredienti all'interno

l'Italia in TAVOLA

Dal Piemonte alla Sicilia, un viaggio tra diversi modi di impanare, friggere e presentare un piatto che è un must. Che sia insaporita dalla cipolla, aromatizzata dalle erbe o arricchita da salumi e formaggi, la cotoletta è irresistibile!

Piemonte

Cotoletta alla piemontese (o in carpione)

FACILE - 50 MIN - 30 MIN - 20 MIN

ingredienti per 4 persone

fettine di vitello **4 fette x 400 g circa** (**100 g a fetta**) dello spessore di circa 1 cm - uova **2** - cipolle medie **2** - aglio **2 spicchi** - vino bianco **15 ml** - aceto **10 ml** - salvia **5 foglie** - rosmarino **1 rametto** - alloro **2 foglie** - olio E.V.O. - olio di semi - pangrattato - farina q.b. - zucchero 1 cucchiaino - sale - pepe

Mondate e affettate sottilmente le cipolle, spellate gli spicchi d'aglio e rosolate il tutto in una padella con un filo di olio. Unite la salvia, l'alloro, il rosmarino e un cucchiaino di zucchero, fate appassire, poi bagnate con l'aceto e il vino, aggiustate di sale e pepe e cuocete per 7/8 minuti a fiamma dolce, aggiungendo se necessario qualche cucchiaio di acqua calda. Spegnete il fuoco e tenete da parte.

Appiattite leggermente le fettine di vitello con un batticarne. Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe. Infarinate le fettine, immergetele nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato avendo cura di far aderire per bene la panatura.

Scaldate l'olio di semi in una padella antiaderente e friggete le fettine da entrambi i lati facendo dorare bene. Spegnete il fuoco, e adagiate le cotolette su carta assorbente.Trasferite le cotolette su un piatto da portata e versate il carpione ancora caldo sulla carne.

Sicilia

Cotoletta alla palermitana

FACILE · 35 MIN · 20 MIN · 15 MIN

ingredienti per 4 persone

carne di vitello **4 fette x 500 g circa** (**125 g a fetta**) dello spessore di circa 1 cm - caciocavallo stagionato grattugiato **50 g** - pangrattato **200 g** - limone **1** - prezzemolo **1 ciuffo** - erba cipollina - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Battete le fette di carne con un batticarne. Lavate il prezzemolo e l'erba cipollina, spellate l'aglio e tritate tutto insieme finemente.

Unite il pangrattato, il caciocavallo, il trito di erbe e aglio in un contenitore, salate, pepate e mescolate il composto. Spremete il limone e versate il succo in una ciotola con l'olio. Immergete le fettine di carne nel liquido. Rivestite una teglia con carta forno e irrorate con un filo d'olio.

Passate le fettine di carne sgocciolate nel pangrattato aromatizzato e trasferitele sulla teglia. Spolverate la superficie della carne con altro pangrattato e irrorate con l'olio.

Fate cuocere le cotolette in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti avendo cura di girarle ogni tanto. Sfornate le cotolette e servitele con fette di limone.

la variante:

Con marinatura e cottura con bistecchiera o griglia

Per rendere ancora più succulente le cotolette alla palermitana, potete preparare una marinatura a base di succo di limone, olio, origano secco, prezzemolo tritato e sale.

Emilia-Romagna

Cotoletta alla Petroniana (o alla bolognese)

FACILE · 15 MIN · 15 MIN · 0 MIN

ingredienti per 4 persone

fesa di vitello **4 fette x 600 g circa** (**max 150 g a fetta**) dello spessore di circa 1 cm - uova **2** - fette di prosciutto crudo dolce **4** - Parmigiano Reggiano **200 g** - burro **60 g** - brodo di carne **200 ml** - pangrattato - farina 00 q.b. - noce moscata - sale - pepe - salvia (opzionale)

Battete le fettine di carne. Sbattete le uova con un pizzico di sale, pepe e noce moscata.

Infarinate la carne, poi passatela nell'uovo e successivamente nel pangrattato facendo aderire bene la panatura.

Fate sciogliere il burro in una padella e cuocete le fettine impanate. Fate dorare le fettine prima da un lato e poi dall'altro e, una volta dorate, adagiate su ciascuna fetta di carne 1 fetta di prosciutto, il Parmigiano Reggiano grattugiato. Bagnate le fettine con 2 cucchiai di brodo, quindi coprite la padella, abbassate la fiamma e fate cuocere ancora per 5-6 minuti. Attendete che il Parmigiano Reggiano si sia sciolto e spegnete il fuoco, infine servite le cotolette e a piacere, guarnite con qualche foglia di salvia.

Hai mai

con

Ramen giapponese all'aglio nero

FACILE
30 MIN + 1 ORA DI RIPOSO
30 MIN + 1 ORA DI RIPOSO
0 MIN

ingredienti per 4 persone
Per il brodo all'aglio nero: acqua **2 l** - pollo **1 kg** - aglio nero **2 spicchi** - zenzero fresco **20 g** - carote **3** - costa di sedano **1** - cipollotti **2**
Per il ramen: noodles **320 g** - petto di pollo **400 g** - uova sode **2** - olio di sesamo **20 ml** - miele **1 cucchiaio** - semi di sesamo q.b. - sale - pepe

Lavate e tagliate a tocchetti le carote, mondate e tritate i cipollotti conservando la parte verde e il sedano.
Tagliate lo zenzero fresco in pezzetti, pulite e schiacciate leggermente gli spicchi d'aglio nero.
Ponete tutti gli ingredienti all'interno di una pentola capiente colma d'acqua fredda e adagiatevi il pollo.
Lasciate sobbollire il tutto per circa 1 ora. Nel mentre, tagliate a striscioline il petto di pollo e lasciatelo marinare con la salsa di soia, l'olio di sesamo e il miele all'interno di una pirofila.
Fate scaldare la griglia e una volta calda, disponete il pollo e fatelo cuocere alcuni minuti su tutti i lati.
Mettete il pollo da parte, regolate di sale e pepe e cospargetelo con i semi di sesamo.
Filtrate il brodo, versatelo nuovamente nella pentola utilizzata in precedenza, portatelo a ebollizione e cuocete i noodles.
Tagliate a rondelle sottili la parte verde del cipollotto e a metà le uova sode, poi tenetele da parte per la guarnizione.
Adagiate il pollo nelle scodelle, i noodles cotti ed infine versate il brodo caldo.
Decorate con le uova sode e le striscioline verdi del cipollotto.
Servite subito e gustate caldo.

provato l'aglio nero

Nato agli inizi degli anni 2000 in Corea, l'aglio nero è approdato in Europa da pochi anni. Non si tratta di una varietà di aglio coltivata in natura, ma di un prodotto ottenuto attraverso un procedimento di fermentazione. I bulbi di aglio vengono posti per 30 giorni in un ambiente umido e fresco e poi lasciati ossidare per 45 giorni. Attraverso questo lungo processo, gli spicchi d'aglio anneriscono e si ammorbidiscono.

Ricco di proteine, fosforo e calcio, riduce l'affaticamento e il colesterolo, controlla il livello di glicemia e previene l'invecchiamento cellulare.

L'aglio nero non ha il gusto deciso di quello bianco, ma si distingue per un sapore più delicato, con un retrogusto simile a quello della liquirizia o dell'aceto balsamico, ed è anche meglio digeribile rispetto all'aglio classico. Potete utilizzarlo come base di un soffritto per risotti e condimenti per la pasta, per preparare la famosa salsa Aioli o per una delicata crema di patate.

Aioli all'aglio nero

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
spicchi d'aglio nero **6** - tuorli d'uovo freschi **3** - tuorlo d'uovo sodo **1** - succo di limone filtrato **1 cucchiaio** - olio E.V.O. o di semi **350 ml** - sale - pepe nero

Pestate gli spicchi d'aglio in un mortaio, privandoli dell'anima interna.
Versate la pasta di aglio ottenuta nel bicchiere del frullatore a immersione, unite i tuorli freschi e azionate il frullatore a velocità minima, unendo l'olio a filo fino a quando non otterrete una salsa densa.
Spegnete, aggiungete il tuorlo sodo sminuzzato e il succo di limone.
Azionate per pochi secondi il frullatore, aggiustate di sale e pepe.
Coprite con la pellicola alimentare e lasciate riposare la salsa in frigorifero per 30 minuti almeno prima di servire.

Crema di patate e aglio nero

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone
patate **500 g** - aglio nero **8 spicchi** - burro **60 g** - brodo vegetale **1 l** - basilico fresco - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Mondate, pelate e tagliate a tocchetti le patate.
Fate sciogliere il burro in un tegame a fuoco dolce, poi unite gli spicchi d'aglio schiacciati. Lasciateli soffriggere per qualche minuto, poi aggiungete le patate.
Togliete 6 spicchi d'aglio e lasciateli da parte.
Versate il brodo vegetale, coprite con il coperchio e portate a bollore. Lasciate cuocere per circa 25 minuti.
Una volta che le patate sono tenere, togliete la pentola dal fuoco e con il frullatore a immersione riducete il composto in una crema liscia e setosa. Regolate di sale e pepe se necessario.
Prendete i 6 spicchi d'aglio e frullateli con un goccio d'olio, dovrete ottenere una salsina fluida.
Impiattate la crema, guarnitela con la salsa all'aglio e foglie di basilico fresco.

Gli indispensabili

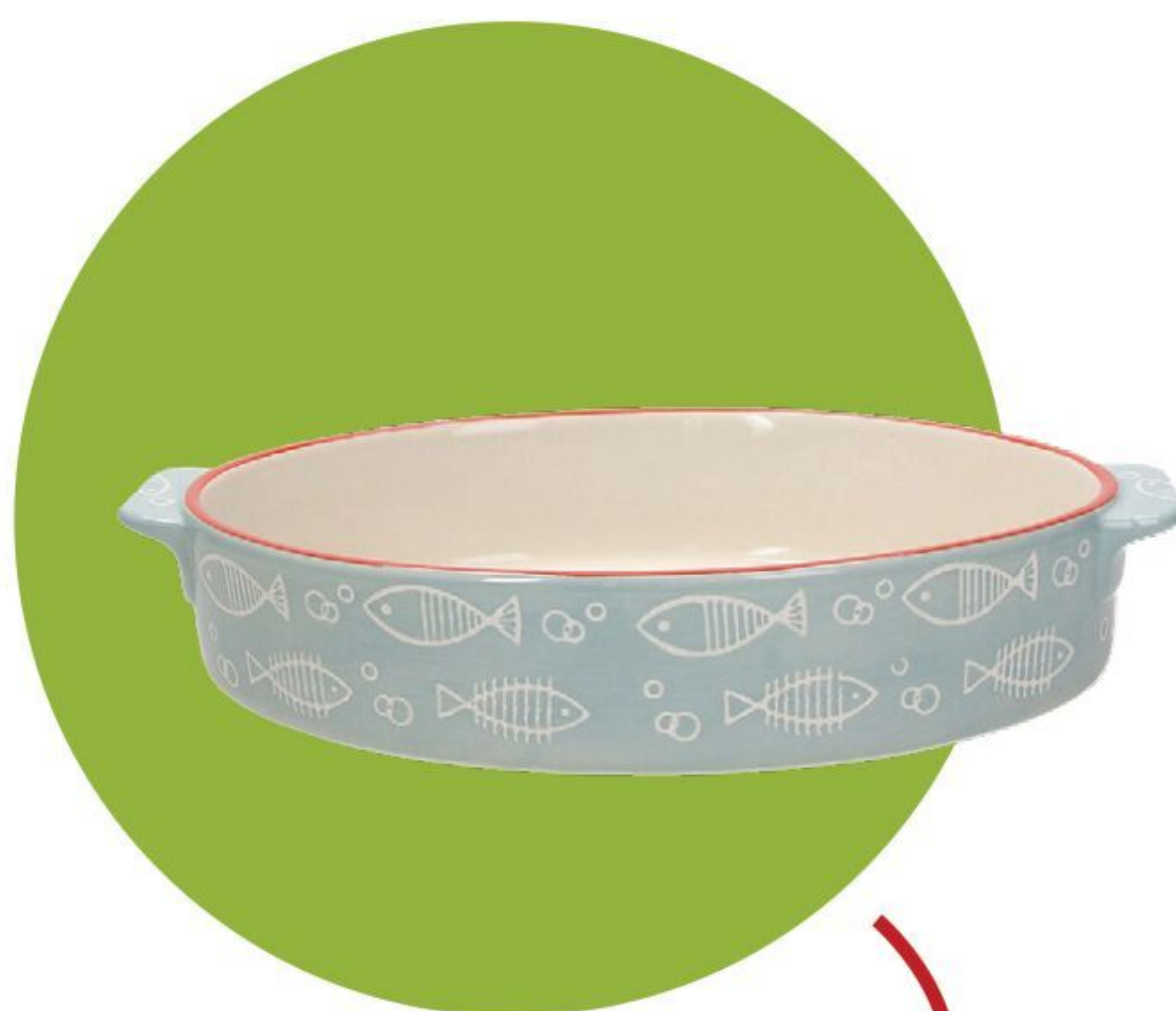
SPINARE IL PESCE IN UN GESTO

La pinzetta leva lische in acciaio è un accessorio grazie al quale pulirete il pesce in maniera facile e veloce. Realizzata completamente in acciaio inossidabile, semplice e pratica da utilizzare, permette di togliere prima della cottura le lische dall'interno del pesce e sarà un alleato indispensabile nella preparazione.
www.kasanova.com

LA PENTOLA APPOSITA PER LA COTTURA DEL PESCE

La pentola di Kitchen Craft Clearview ha al suo interno una piastra bucherellata, ed estraibile grazie al pratico manico, apposita per adeguare la cottura al tipo di pesce e ricetta. Realizzata in acciaio inossidabile di alta qualità e con manici saldati in diversi punti per una durata maggiore, è uno strumento resistente nel tempo, adatto ai piani cottura a induzione, elettrici, a gas e in vetro ceramica.
www.kitchencraft.co.uk

TECNICHE E STRUMENTI SENZA TEMPO

Tra le maioliche e terrecotte firmate Colì, Brunella è il tegame con coperchio in terracotta realizzato in maniera artigianale, e ideale per la preparazione di zuppe di pesce, ma anche sughi e minestroni. La sua semplicità nelle materie e la sua funzionalità esaltano i sapori naturali e rispettano le proprietà organolettiche dei cibi, permettendo di ottenere ricette genuine e gustose. Può essere utilizzata sui fornelli, nel forno tradizionale e nel microonde.
www.ceramichecoli.it

PER CUOCERE E SERVIRE IL PESCE

La pirofila in stoneware Adria (che misura 23,5 cm di diametro e 14,5 cm di larghezza), porterà in tavola un tocco di mare, grazie ai decori simpatici e caratteristici del fondo marino sulle tonalità dell'azzurro e del rosso. Di varie dimensioni e misure della stessa linea sono presenti altre pirofile, tutte lavabili in lavastoviglie e utilizzabili in microonde senza comprometterne l'estetica.
www.tognana.com

.... NON SOLO .... GRIGLIATE CON IL BARBEQUE ICONA DI WEBER

Il barbecue a carbone Master Touch GBS, con la sua forma inconfondibile, è l'icona del leader mondiale Weber. Disponibile nei colori *Deep Ocean Blue, Smoke Grey, Slate Blue*, è un classico irrinunciabile per i puristi del *bbq*, amanti del rito e della tradizione, ma che ricercano anche innovazione ed estetica. Con la vaschetta portacenere chiusa, la pratica maniglia del coperchio, la griglia di cottura e la staffetta di supporto per il termometro iGrill, il Master Touch C-5750 permette di riscoprire l'autenticità del barbecue a carbone. Con Master Touch è facile grigliare e nel frattempo cucinare altre pietanze, grazie ai suoi pratici accessori, come la pratica *cocotte* in ghisa, con un coperchio che a sua volta può essere utilizzato come piastra, e gli accessori per preparare la pizza, come la pala, la rotella per tagliarla, ma soprattutto la pietra di cordierite che raggiunge rapidamente alte temperature per una pizza gourmet cotta alla perfezione.
www.weber.com

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Zuccotto

Attraverso varie rivisitazioni e contaminazioni è arrivato fino ai giorni nostri, una cupola di pan di Spagna o biscotti leggermente rosata, colore dato dall'Alchermes, farcita con una crema di ricotta, canditi e cioccolato, forma che richiama la bellissima cupola del Brunelleschi. Lo zuccotto è un classico imperdibile della tradizione dolciaria italiana, semplice da realizzare con la ricetta step by step

Tostate leggermente la parte inutilizzata di pan di Spagna e frullatela grossolanamente, è perfetta da usare nei ripieni di frutta al posto dei biscotti sbriciolati (come ad esempio nello strudel)

1) **Lasciate** la ricotta a scolare per una notte in frigorifero, dentro un colino a maglie finissime posizionato sopra una ciotola.

LA BAGNA

2) **Sciogliete** a fuoco dolce in un pentolino il cucchiaio di zucchero con l'acqua, togliete dal fuoco e aggiungete il liquore. Mettete da parte.

IL RIPIENO

3) **Setacciate** la ricotta e mescolatela allo zucchero a velo e alla vaniglia.

4) **Montate** la panna e unitela con delicatezza alla crema di ricotta.

5) Dividete la crema ottenuta in 2 ciotole, in una unite i canditi e, a piacere, le gocce di cioccolato, nell'altra il cacao setacciato. Coprite le ciotole con pellicola e mettetele in frigorifero.

LA CUPOLA

6) **Oliate** una ciotola profonda e dal diametro di 22 cm circa e rivestitela con la pellicola trasparente.

FACILE

20 MIN + 8-12 ORE DI RAFFREDDAMENTO

20 MIN

0 MIN

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- pan di spagna pronto **1 disco**
- zucchero a velo per decorare (facoltativo)

PER IL RIPIENO

- ricotta **650 g**
- panna fresca non zuccherata **200 ml**
- zucchero a velo **180 g**
- agrumi canditi
- gocce di cioccolato fondente (facoltative)
- cacao amaro **50 g**
- estratto di vaniglia

PER LA BAGNA:

- alchermes **4 cucchiai**
- acqua **4 cucchiai**
- zucchero semolato **1 cucchiaio**

7) **Togliete** la parte esterna, più scura dal pan di Spagna, e tagliate il resto in rettangoli di circa 3x10 cm e spessi circa 1cm.

8) **Foderate** l'interno della ciotola posizionando i rettangoli ottenuti in modo da ricoprire le pareti della ciotola e premendo bene con le mani per non lasciare spazi. Spennellate il pan di Spagna con la bagna.

9) **Versatevi** prima la crema bianca, livellate, poi quella al cioccolato lasciando uno spazio per l'ultimo strato di pan di Spagna che chiuderà la cupola, livellate bene e coprite la superficie con con altri rettangoli senza lasciare spazi. Spennellate con poca altra bagna, fate un po' di pressione con le mani per compattare, coprite con la pellicola e lasciate in frigorifero per 8-12 ore.

10) **Tenete** la bagna avanzata per la decorazione esterna.

FINITURA DEL DOLCE

11) **Eliminate** la pellicola. Posizionate la base del dolce su un piatto da portata e capovolgetelo. Spennellate l'esterno con poca altra bagna e, a piacere, zucchero a velo.

Lo zuccotto è conosciuto anche come "l'elmo di Caterina" (ovviamente de' Medici) perché si narra che questo dolce tipico all'epoca venisse fatto solidificare dentro gli elmi della fanteria, detti appunto "zuccotti"

Zuccotto con fragole, lamponi e yogurt greco

FACILE | 20 MIN + 8-12 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 0 MIN

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- pavesini o pan di Spagna al cacao q.b.
- panna fresca non zuccherata **200 ml** + per decorare
- yogurt greco intero bianco (o alla fragola) **240 g**
- zucchero a velo **125 g** + per decorare
- confettura di fragola **1 cucchiaio** abbondante
- succo alla fragola (o ai frutti rossi) **½ bicchiere**
- fragole fresche **250 g** + per decorare
- lamponi freschi **125 g** + per decorare

1) **Mettete** in una terrina la panna (ben fredda), lo yogurt e lo zucchero a velo e montate con la frusta elettrica (ci vorranno circa 10 minuti).

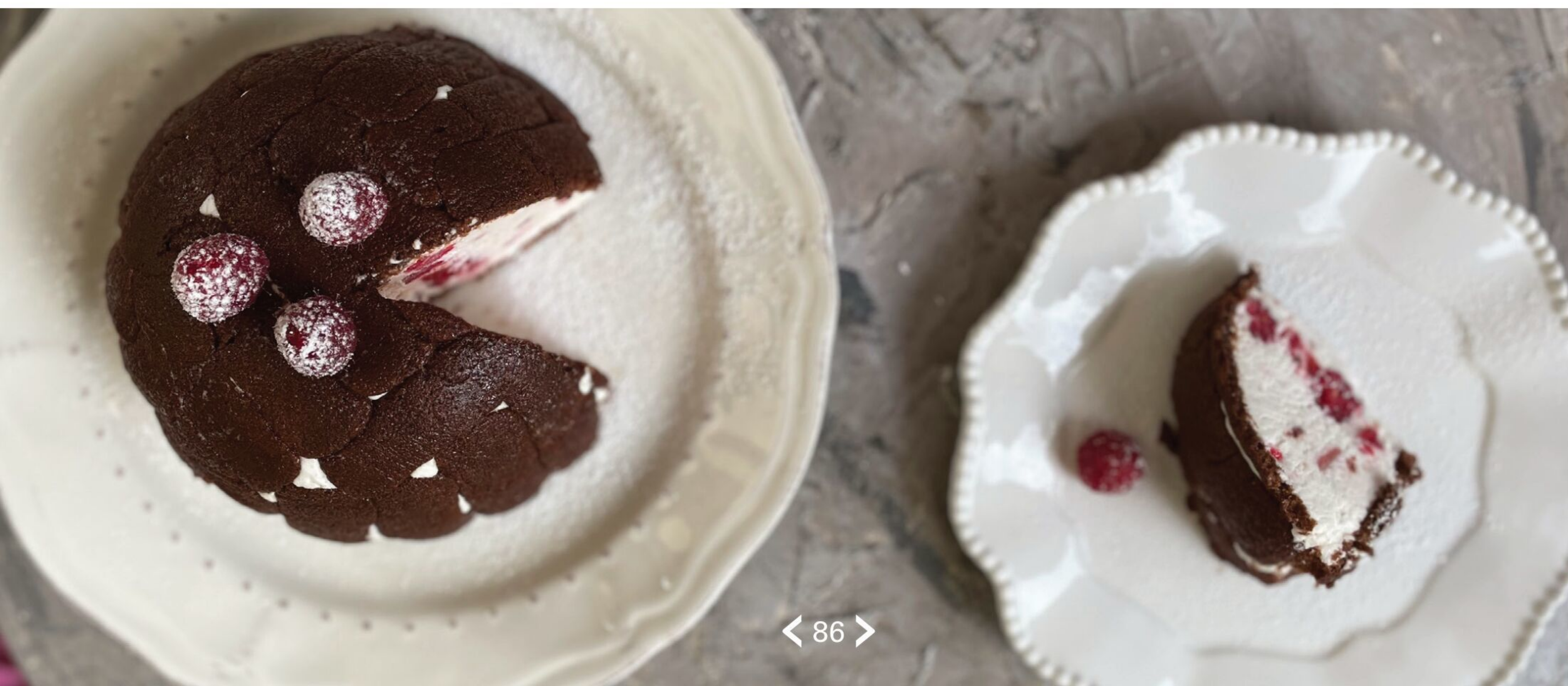
2) **Rivestite** 1 ciotola del diametro di circa 18 cm con pellicola e ricoprite tutta la superficie con i pavesini inzuppati nel succo di fragola (o frutti rossi) solo dal lato esterno (che sarà quello aderente alla ciotola alla ciotola, l'interno si ammorbidirà con la crema). Dopo 1 minuto circa che li avrete posizionati, potete romperli con le mani per compattarli meglio.

3) **Pulite** le fragole e i lamponi e tagliate le fragole in pezzetti.

4) **Aggiungete** le fragole, insieme al cucchiaio di confettura, all'interno della terrina con la crema di yogurt, mescolate con delicatezza dal basso verso l'alto e versate il tutto sopra i biscotti, livellate bene.

5) **Chiudete** la cupola con altri biscotti, senza inzupparli, cercando di lasciare meno spazi possibile.

6) **Mettete** per 1-2 ore in freezer. Prima di servire lo zuccotto, aspettate qualche minuto, capovolgetelo su un piatto da portata, eliminate la pellicola.

7) **Decorate** a piacere con zucchero a velo, e servitelo a fette con frutta fresca o ciuffetti di panna montata. Se lo preparate in anticipo, tiratelo fuori dal frigorifero 10 minuti prima di servirlo.

PASTICCERIA

I DOLCI AL CAFFÈ

TORTA GELATO
mocaccino

FACILE | 5 MIN + 5 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4-6 persone

per la base
biscotti secchi **100 g** (anche al cioccolato)
burro fuso **50 g**
zucchero **1 cucchiaio**

per il gelato mocaccino
gelato affogato al cioccolato **400 g**
caffè ristretto **2 tazzine**
zucchero **2 cucchiaini**
gelato fiordipanna **150 g**

per decorare
topping al cioccolato (o cioccolato fondente fuso)
frutta secca

Pesate i gelati e lasciateli fuori dal freezer 10-15 min prima della preparazione.

Preparate i caffè, unite i 2 cucchiaini di zucchero, mescolate e lasciate raffreddare.

Ponete tutti gli ingredienti della base biscotti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto granuloso.

Posizionate uno stampo a cerniera diametro 20-22 cm sopra un piatto da portata e versateci il composto, compattate bene con il dorso di un cucchiaio e poi con le mani inumidite. Riponete in freezer.

Frullate i gelati insieme al caffè, assaggiate e aggiungete a vostro gusto altro caffè.

Versate il nuovo composto ottenuto sopra la base di biscotti, livellate e lasciate raffreddare in freezer 4-5 ore.

Tirate la torta gelato fuori dal freezer una decina di minuti prima di servirla.

Aprite con delicatezza lo stampo a cerniera e servite a fette, con il topping al cioccolato e la frutta secca tritata grossolanamente.

la variante: ai tre strati

Per ricreare la ricetta del mocaccino versione gelato a strati, posizionate nello stampo a cerniera, sopra la base di biscotti, 3 strati composti da 250 g gelato affogato al cioccolato, 350 g gelato al caffè e 200 g gelato fiordipanna (lasciando solidificare ogni strato in freezer per circa 40 minuti prima di mettere il successivo). Lasciate raffreddare in freezer la torta per 4-5 ore

SEMIFREDDO
al cappuccino

FACILE
10 MIN + 5-6 ORE DI RAFFREDDAMENTO
10 MIN
0 MIN

ingredienti per 4-6 persone

panna fresca da montare, non zuccherata **250 ml**
caffè amaro **1-2 tazzine**
caffè liofilizzato **1 cucchiaino** (facoltativo)
latte condensato **170 g**
cacao amaro per decorare
cannella per decorare (facoltativo)

Preparate il caffè in anticipo e fatelo raffreddare (1 o 2 tazzine e anche con aggiunta del caffè liofilizzato in base al gusto più o meno forte che vorrete ottenere per il vostro semifreddo).

Mescolate con una frusta il caffè al latte condensato fino ad ottenere una crema.

Montate la panna ben fredda e unitela alla crema, mescolando con una frusta elettrica alla minima velocità, finchè otterrete un composto omogeneo.

Versate il composto in stampini da muffin, preferibilmente in silicone (se in alluminio copriteli con pellicola), livellateli proprio al bordo con l'aiuto di una spatola e lasciateli riposare in freezer 5/6 ore.

Il latte condensato fatto in casa

latte intero fresco **250 ml** - zucchero a velo **200 g** - burro **40 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** (facoltativo) - amido di mais **1 cucchiaino**

Mettete il latte, lo zucchero e il burro in un pentolino alto e capiente (controllate gli ingredienti dello zucchero a velo: se è già presente amido non aggiungetene altro) e portate a ebollizione.
Fate cuocere per 10-12 minuti mescolando continuamente con una frusta fino a che inizierà ad addensare, per ottenere una crema senza grumi.
Togliete dal fuoco, aggiungete la vaniglia, mescolate velocemente la crema e versatela in un contenitore basso e largo, coprite poi con pellicola a contatto diretto. Se non la utilizzate potete conservarla in barattoli, sterilizzando il tutto.

IL LATTE CONDENSATO
Inventato nell'Ottocento, ha permesso a milioni di bambini di sopravvivere a fame, carestia e malattie. Era infatti più facilmente reperibile e conservabile di quello fresco, oltre a essere stato anche un prezioso alimento per le forze armate dell'epoca. E' molto utile per le preparazioni fatte in casa di semifreddi e anche gelati senza gelatiera, poiché li mantiene più cremosi

Capovolgete i semifreddi su piatti singoli da portata e spolverizzateli con cacao amaro e, a piacere, cannella.

la variante:

Semifreddo alla Nutella

Ingredienti: Nutella **130 g** - latte condensato **90 g** - panna fresca da montare, non zuccherata **250 ml**

Mescolate Nutella e latte condensato e unire come da ricetta la panna montata. Versate negli stampini o in uno stampo da plumcake in silicone di 25x10 cm. Lasciate riposare in freezer per 5-6 ore. Capovolgete e servite con scagliette di cocco o fragole fresche.

GRANITA CAFFÈ E KAHLÚA

FACILE | 15 MIN + 3-4 ORE DI RIPOSO | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4-6 persone

caffè intenso freddo **280 g**
zucchero **200 g** + **2 cucchiai** per decorare
acqua **500 ml** + **2 cucchiai** per decorare
Kahlúa (o altro liquore al caffè) **3 cucchiai**
estratto di vaniglia **½ cucchiaino** (facoltativo)
panna montata (facoltativo)

Fate bollire l'acqua con lo zucchero finchè lo zucchero si sarà sciolto, ci vorranno un paio di minuti. Lasciate raffreddare.

Preparate i caffè e lasciate raffreddare.

Mescolate in una ciotola lo sciroppo di zucchero, il caffè, la vaniglia e il liquore.

Versate il composto in un contenitore basso e largo e riponetelo in freezer per 3-4 ore mescolando ogni 45 minuti circa.

Versate 2 cucchiai di zucchero in un piattino e 2 cucchiai di acqua in un altro e intingete l'imboccatura dei bicchieri nei quali servirete la granita prima nell'acqua e poi nello zucchero.

Mettete la granita nei bicchieri e servite ben fredda, accompagnata, a piacere, con ciuffi di panna montata.

la variante: al caffè e mandorle

Per un sapore più delicato mescolate la granita al caffè con una alle mandorle preparata mettendo in freezeer sempre per 3-4 ore e mescolando sempre una volta 45 minuti, 350 ml di latte di mandorla già zuccherato. Al momento di servire la granita, decidete voi la proporzione caffè-mandorla!

IDEA SALVATEMPO
ate totalmente gelare il composto negli stampini per ghiaccioli e poi frullateli della consistenza desiderata. Un modo anche per avere la granita sempre a disposizione.

LE STORIE EMOZIONANTI DEGLI ITALIANI

È difficile credere che LA CIOCCOLATA DIMAGRANTE mi abbia aiutato a ritrovare UN CORPO BELLO E SNELLO

Puoi dimagrire fino a 18 kg in 30 giorni!

Ti suggeriamo come perdere anche 5 kg a settimana senza cambiare le tue abitudini! Quasi 97 mila italiani hanno già usato questo metodo rivoluzionario!

Stanco di pancia cadente, fianchi e cellulite? Non vuoi più combattere la tua voglia di dolci e sogni un corpo sodo e snello? Quasi 97 mila italiani si sono già liberati di molti anni di obesità senza sacrifici bevendo la cioccolata e perdendo peso! Chocolate SlimFast snellisce, elimina il grasso superfluo ai lati e la cellulite – senza l'effetto yo-yo. Sembra incredibile, ma questo trattamento fa miracoli!

Marta (38 anni) "Invece di mangiare meno, bevo la cioccolata e perdo 18 chili al mese".

Nonostante centinaia di diete estenuanti e migliaia di ettolitri di sudore in palestra, non riesci ancora a liberarti del grasso? A quanto pare non hai sentito parlare di un trattamento rivoluzionario che **brucia il tessuto adiposo 5 volte più intensamente** dei metodi tradizionali. La storia di Marta è uno dei tanti esempi di come esercizi faticosi, dieta rigorosa o conteggio delle calorie possono far parte del passato.

Perdi peso senza sforzo, proprio dove vuoi tu!

La cioccolata elimina il grasso anche dalle zone più problematiche:

- ti sbarazzerai dei fianchi afflosciati,
- rimuoverai il "doppio mento" antiestetico,
- eliminerai la cellulite e le smagliature del 98,3%,
- automaticamente brucerai i grassi 24 ore al giorno (anche durante il sonno!)

"Ho sempre disprezzato il mio corpo. Ammetto che ho cercato di fare qualcosa in merito. Ho iniziato diverse diete, digiunavo e facevo anche un pò di esercizio fisico. Ma anche se perdevo quei 2 o 3 kg, finivo comunque per riprenderne 5, perché tornavo alle mie vecchie abitudini. Ma perdere peso con Chocolate SlimFast è completamente diverso! A volte non riesco a credere di aver perso 18 kg solo per aver bevuto questa deliziosa bevanda. Grazie a questo metodo rivoluzionario non ho più voglia di dolci!" – spiega Marta che dopo 30 giorni di utilizzo di Chocolate SlimFast **ha perso 4 taglie.**

Punto vita perfetto e pancia piatta in 30 giorni

La crescente curiosità sugli effetti di questa cioccolata che scioglie i depositi di grasso in eccesso è del tutto comprensibile. Non c'è nessun'altra formula sul mercato che funzioni così rapidamente ed efficacemente per ridurre il tessuto adiposo sottocutaneo. La cioccolata dimagrante è efficace anche **nelle parti più problematiche del corpo, dove di solito è difficile perdere peso.** Chocolate SlimFast attiva dei processi per cui il grasso in eccesso del cibo viene espulso dal corpo. Ecco perché **è possibile perdere anche 5 kg a settimana!**

Dimagrire con la cioccolata? Non è una questione di fede – ci sono delle prove.

*"Sembra un'assurdità, ma è un fatto provato da test clinici. Chocolate SlimFast è il primo trattamento non invasivo per combattere le cellule di grasso che è **efficace al 97,3%!** È stato testato su un gruppo di 1.326 volontari. È difficile da credere, ma il 95% dei soggetti ha notato **una perdita di peso di minimo 17 kg in 30 giorni**, nel 96% delle persone la circonferenza dell'addome si è ridotta di almeno 10 cm e in 9 persone su 10 è avvenuta la scomparsa permanente della cellulite. Tutto ciò **in modo naturale al 100% e senza effetto yo-yo.** Non è un miracolo, ma l'effetto della sinergia di scienza e biologia. Tutto questo ci permette con tranquillita di conferirgli il titolo "**Il metodo più efficace per la perdita di peso.**"*

Prof. Adamo Gagliardi, dietologo

Questa deliziosa bevanda mi ha reso un vera e propria donna senza diete ed effetto yo-yo!

*"Prima di questo trattamento rivoluzionario ero sull'orlo di un esaurimento: non sapevo come sbarazzarmi dei disgustosi depositi di grasso sulla pancia, sulle cosce o sulle natiche. Non potevo immaginare la vita senza dolci, così ho sognato un sostituto sano ed energizzante. Ha funzionato: appena in tempo **mi sono imbattuta in questa deliziosa bevanda al cioccolato.** Non potevo credere che sarei dimagrita. E invece! Ho continuato a mangiare come al solito e ho seguito il trattamento regolarmente. Perdevo peso giorno dopo giorno **e dopo un mese sono dimagrita di 18 kg!** I miei parenti si stanno ancora strofinando gli occhi per lo stupore!"*

DOPO

PRIMA

Marta, 38 anni , Siena

Come fa la cioccolata a bruciare i grassi 24h al giorno?

Il segreto dell'alta efficacia di Chocolate SlimFast risiede nella sua innovativa forma d'azione a 3 livelli:

1. Un'insolita combinazione di sostanze attive accuratamente selezionate azionano i processi di trasformazione catabolica, cioè la scomposizione delle molecole di grasso, migliorando la loro combustione per 24h;

2. Tutti gli ingredienti della formula grazie alla bioattivazione energetica migliorano le vie metaboliche e la biolisi dei grassi;

3. I processi riducono il substrato calorico, che a sua volta porta a una perdita permanente di peso e blocca le cellule di grasso, impedendo così che il corpo riprenda peso.

L'effetto yo-yo? Fa parte del passato!

Chocolate SlimFast è un leader mondiale sul mercato della perdita di peso! Brucia istantaneamente i depositi di grasso! Le proprietà ineguagliabili di questa bevanda sono confermate dalle opinioni sia di importanti specialisti che di persone che, grazie a questo metodo, hanno ottenuto un effetto di liposuzione permanente anche nelle parti più problematiche del corpo. Più del 97% di loro assicura di aver impiegato **non più di 30 giorni per sbarazzarsi del peso eccessivo, dei fianchi antiestetici o della cellulite.** "Se avessi saputo prima dell'efficacia di Chocolate SlimFast, avrei rinunciato agli altri metodi di dimagrimento molto prima" – **spiega Marta.**

DIMAGRIRE PUÒ ESSERE DIVERTENTE!

Le prime 150 persone che chiameranno e ordineranno la bevanda dietetica al cioccolato riceveranno il 75% di sconto!

CHIAMA: 02 305 167 83

Lun.-ven 8:00-20:00, sab. e dom. 9:00-18:00
(Chiamata locale senza costi aggiuntivi)

Offerta valida fino al 29.06.2021!

SLURP!
IN CUCINA CON I BAMBINI

di Carina Sprinci
@andratuttoinpanza

GELATINE ALLA FRUTTA

DIVERTENTISSIME DA PREPARARE INSIEME AI PICCOLI CHEF, SONO GOLOSE TANTO QUANTO LE CARAMELLE MA RISULTANO MOLTO PIÙ SALUTARI!

FIORELLINI DI MANGO

FACILE | 40 MIN + 6 ORE DI RIPOSO | 40 MIN | 0 MIN

ingredienti per 15-20 gelatine
mango **1** (**300 g** circa) - limone **½** (solo il succo) - gelatina in fogli **30 g** - zucchero semolato q.b.

Lavate e tagliate il mango. Mettetelo in un mixer con il succo di limone e frullate, fino a ottenere una purea liscia. Filtrate il mango, premendolo con un cucchiaio attraverso le maglie di un colino.
Fate ammollare la gelatina in fogli per circa 10 minuti in acqua fredda. Trasferite la purea filtrata in un pentolino e fate cuocere a fuoco medio finché non inizierà a bollire. Abbassate il fuoco e cuocete per altri 2 minuti continuando a mescolare.
Aggiungete la gelatina in fogli mescolando con una frusta finché non si scioglie. Lasciate raffreddare il composto e poi trasferitelo in uno stampo di silicone (a forma di fiorellini o di palline) oppure in uno stampo da plumcake rivestito con carta forno. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 6 ore. Trascorso questo tempo, prima di estrarre le gelatine dallo stampo passate uno stuzzicadenti lungo i bordi di ciascuna gelatina e poi con molta delicatezza fate leva ed estraeteli. Se usate lo stampo da plum-cake i fiorellini vano ritagliati con un taglia biscotti. Ripassate le gelatine nello zucchero oppure lasciate al naturale.

MACEDONIA DI FRUTTA IN GELATINA

FACILE | 40 MIN + 6 ORE DI RIPOSO | 40 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
fragole **50 g** - lamponi **50 g** - ribes nero **30 g** - prugna **1** - kiwi **1** - albicocca **1** - limone **½** (solo il succo) - zucchero a velo **30 g** - gelatina in fogli **24 g** - acqua **200 ml**

Lavate e tagliate tutta la frutta a fettin*e*, aggiungete il succo di limone e mettete il tutto in una mini forma da plumcake meglio se in silicone.
Prendete la gelatina in fogli e mettete in ammollo nel pentolino per circa 10 minuti e poi fate sciogliere a fiamma media sempre mescolando con la frusta. Versate lo zucchero a velo e lasciate raffreddare.
Versate il tutto sulla la macedonia di frutta e lasciate nel frigo a riposare per 6 ore.
Passate la punta del coltello internamente allo stampo per evitare di rompere la gelatina estraendola.

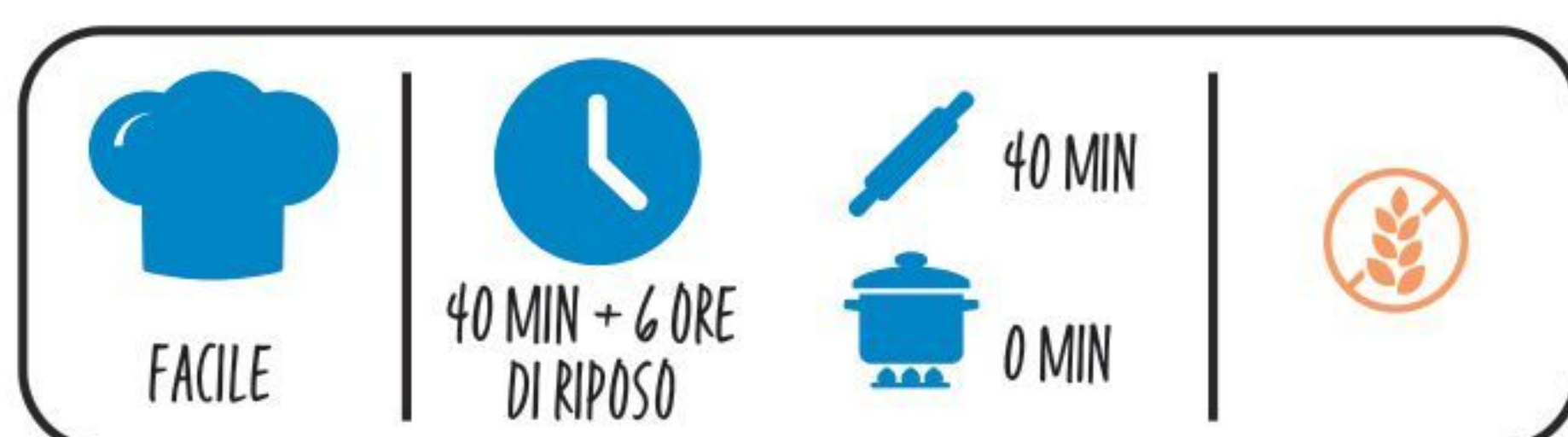
MINI CIAMBELLE MOSAICO

FACILE | 40 MIN + 12 ORE DI RIPOSO | 40 MIN | 0 MIN

ingredienti per 8 persone
mirtilli **100 g** - kiwi **1** - pesca **1** - limone **1** (solo il succo) - latte **250 ml** - gelatina in fogli **30 g** - zucchero semolato **30 g** - estratto di vaniglia

Lavate e tagliate la frutta. Mettete i mirtilli nel mixer con 2 cucchiaini di succo di limone e frullate, fino a ottenere una purea liscia. Filtrate la purea premendola con un cucchiaio attraverso le maglie di un colino.
Prendete 6 g di gelatina in fogli per ogni 100 g di frutta e mettete in ammollo per circa 10 minuti in acqua fredda.
Ponete un pentolino con la purea di mirtilli filtrata sul fuoco (medio) finché non inizierà a bollire. Abbassate il fuoco e cuocete per ulteriori 2 minuti continuando a mescolare. Procedete allo stesso modo con il kiwi e la pesca.
Aggiungete la gelatina in fogli mescolando con una frusta fino a farla sciogliere.
Lasciate raffreddare e poi trasferite in un contenitore rivestito con carta forno. Lasciate a riposare nel frigorifero per almeno 6 ore.
Versate il latte in un pentolino, unite lo zucchero e l'estratto di vaniglia e portate a bollore. Togliete dal fuoco e aggiungete 12 g di gelatina precedentemente ammollata. Mescolate la gelatina fino a farla sciogliere, aiutandovi con la frusta, e poi lasciate raffreddare.
Tagliate le 3 gelatine a piccoli cubetti. Prendete uno stampo di silicone della forma che preferite (noi abbiamo scelto le mini ciambelle) e riempitelo alternando i diversi cubetti di gelatina realizzati. Aggiungete infine il latte raffreddato e lasciate a riposare nel frigorifero per altre 6 ore.

DESSERT ALLE FRAGOLE

FACILE | 40 MIN + 6 ORE DI RIPOSO | 40 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
fragole **500 g** - limone **1** (solo il succo) - yogurt greco **300 g** - zucchero semolato **30 g** - zucchero a velo **30 g** - gelatina in fogli **24 g** - acqua **200 ml** - estrato di vaniglia

Lavate e pulite le fragole e se sono di grandi dimensioni tagliate a pezzetti. Trasferite le fragole in una ciotola con il succo di mezzo limone e 30 g di zucchero, e lasciatele a macerare fino a quando avranno rilasciato il loro succo.
Dividete la gelatina in due ciotole separate e lasciatela in ammollo in ciascuna ciotola per 10 minuti circa.
Versate il liquido rilasciato dalle fragole in un pentolino e aggiungete l'acqua e una ciotola di gelatina strizzata. Ponete il pentolino sul fuoco e fate sciogliere la gelatina a fiamma dolce, poi lasciate raffreddare.
Mettete le fragole a pezzetti negli stampini da muffin riempiendoli per ¾ e versate lo sciroppo di fragole. Riponete nel frigorifero per 1 ora circa.
Sciogliete in un pentolino i 12 g di gelatina in fogli con 2 cucchiai d'acqua, fate raffreddare e aggiungete allo yogurt e zucchero a velo mescolando bene con la frusta.
Aggiungete lo strato di yogurt con gelatina sopra le fragole e lasciate a riposare nel frigo per almeno 4 ore.

IN PRIMOPIANO

FATTI IN CASA

con grano e latte 100% italiani

Da sempre senza olio di palma, i biscotti della linea Fattincasa DiLeo uniscono al sapore autentico di un'antica ricetta artigianale ingredienti in linea con i gusti più moderni e sono perfetti per la colazione di tutta la famiglia. I Fattincasa 100% grano italiano da filiera con latte fresco italiano **sono realizzati con materie prime italiane, a partire dalla farina al latte fresco, alle uova da galline allevate a terra e allo zucchero.**

www.dileo.it

LE "STRAPAZZATE"

uova al vegetale

Coniugano bontà e benessere, sono nutrizionalmente equilibrate grazie a un ridotto contenuto di grassi e ad un apporto maggiore di fibre rispetto alle versioni tradizionali. Sojasun presenta Le Strapazzate, **un piatto pronto, pratico che offre un'alternativa vegetale bilanciata e leggera, senza rinunciare al gusto,** per chi non mangia uova.

Per scoprire Le Strapazzate Sojasun:
www.sojasun.it

LEGUMI E FRUTTA

lo snack che aiuta la concentrazione

Della linea I Legumi fatti a snack, la **prima gamma di snack on the go** che conserva la naturalità e le proprietà nutrizionali dei legumi: lo snack Ceci e Lenticchie con semi di zucca e mirtilli rossi, di Pedon, è lo spuntino da portare sempre con noi **per non perdere mai l'attenzione, sano e leggero, che spezza la fame con naturalità e nutrizione.**

www.pedon.it

SUGO ALL'AMATRICIANA

con la pregiata carne di Mora Romagnola

Il Sugo all'Amatriciana di Officine Gastronomiche Spadoni è preparato con la **pregiata carne di Mora Romagnola**, una razza antica, unica e autoctona. Questo nuovo sugo è perfetto per chi vuole concedersi un primo piatto a regola d'arte senza doverlo preparare da sé: realizzato seguendo una ricetta gustosa e artigianale a base di **polpa di pomodoro, guanciale di suino e pancetta di Mora Romagnola**, è ideale per servire in tavola un'Amatriciana davvero gourmet. Una soluzione sempre a portata di frigorifero nel pratico vasetto per due persone.

www.molinospadoni.it

ALCE NERO

lancia le erbe aromatiche

Le nuove **Erbe aromatiche biologiche Alce Nero** coniugano le caratteristiche organolettiche delle erbe fresche alla praticità d'uso di quelle essiccate, grazie alla parziale disidratazione senza trattamenti termici. La linea comprende il **rosmarino, ottimo per arrosti, il basilico ideale nei sughi, il prezzemolo ottimo nel pesce** e la **salvia per ingolosire gli gnocchi e la pasta**. Le **Erbe aromatiche biologiche Alce Nero** possono essere utilizzate prima o dopo la cottura delle pietanze, e sono proposte nel formato da 15g.

www.alcenero.com

Cotto e mangiato TV

Grandi ospiti e Menu all'aperto
dalla Franciacorta alla Sicilia

Ricette, ospiti e paesaggi mozzafiato. Il mese di giugno per Cotto e mangiato Il Menu si apre all'insegna di puntate all'aria aperta, con una novità: i Fuori Menu. Tra le rinomate vigne della Franciacorta Tessa Gelisio e lo chef Andrea Mainardi ospitano chef e amici di <Cotto e mangiato> per menu fuori dagli schemi, immersi nella natura. Dagli aperitivi eleganti a base delle creazioni raffinate dello chef stellato Luigi Taglienti, alle ricette per un drink in scarpe da tennis, fino alle puntate dedicate alla cucina internazionale con lo chef Enrico Schettino e i suoi piatti nippo-napoletani.
Non mancherà anche un giovane chef, Ermanno Zerini, il primo vincitore della borsa di studio di <Cotto e mangiato>, tornato sul set per dare prova dei suoi progressi. Per chi avesse perso il meglio delle ricette di Tessa Gelisio e Andrea Mainardi niente paura, saranno loro a selezionare le più divertenti da sperimentare a casa.
Un inizio d'estate all'insegna del gusto e dei sapori tipici italiani che dalla Franciacorta porteranno <Cotto e mangiato> Il Menu fino in Sicilia. L'appuntamento è ogni giorno, dal lunedì al venerdì, alle 12 circa su Italia1. E questo mese è stata assegnata anche la quarta borsa di studio di <Cotto e mangiato>... Nei prossimi numeri tutti i retroscena della gara 2021 e le anticipazioni sulla prossima avvincente edizione.

Tessa con lo chef **Andrea Mainardi** a sinistra e, a destra, lo chef **Enrico Schettino**

Tessa Gelisio e **Andrea Mainardi** con lo chef **Luigi Taglienti** e l'attore **Gianluca De Angelis** sul set dei primi FUORI MENU.

Tessa e **Andrea** tra le vigne della cantina "I Barisei" in Franciacorta

La bistecca perfetta non è più una rarità.

La tecnologia Weber Connect ti assicura sempre una cottura a puntino.

SCARICA L'APP
WEBER CONNECT

Scarica l'app. L'assistente di cottura ti guiderà passo dopo passo dalla preparazione alla cottura perfetta. Scopri Weber Connect e i modelli di barbecue in cui è integrato, su weber.com

GRIGLIA ALLA PERFEZIONE CON I NOSTRI BARBECUE SMART.

NUOVO
GENESIS II EX-335

NUOVO
SPIRIT EPX-315

SMOKEFIRE EX6

WEBER CONNECT HUB

weber

DISCOVER WHAT'S POSSIBLE